Dr PAUL CARTON

Ancien interne des Hôpitaux de Paris
Ex-Médecin-Assistant à l'Hospice de Brévannes (S.-et-O.)

La Cuisine Simple

3e édition

Prix : 20 Francs



27, ... | ...ul CARTON
... | ...ÉVANNES
PARIS | (Seine-et-Oise)

1931

Le Naturisme dans Sénèque. 1 volume, in-16, de 112 pages. 1922. Prix.......................... 6 »
Traduit en portugais.

L'Essentiel de la doctrine d'Hippocrate, extrait de ses œuvres. 1 vol. in-16, de 106 pages. 1923. Prix.... 6 »

Bienheureux ceux qui souffrent. 1 vol., in-16, de 81 pages. 1923. 2e édition. Prix.......................... 6 »
Traduit en portugais et en anglais.

La Synthèse libératrice naturiste. 1 brochure de 42 pages. 1925. 2e édition. Prix.......................... 4 »

La Cuisine simple. 1 vol. in-16, de 372 pages, 2e édition, avec 850 recettes environ. 1925. Prix................ 18 »
Traduit en portugais et en anglais.

Enseignements naturistes, 1 vol., in-16, de 381 pages. 1925. Première série. Prix.......................... 15 »

Diagnostic et Conduite des tempéraments, 1 vol., grand in-8°, de 160 p. avec 67 gravures, 1926. Prix........ 50 »

Enseignements et Traitements naturistes pratiques, 1 vol. in-16, de 392 pages, 1928. Deuxième série. Prix. 22 »

L'Art Médical. L'individualisation des règles de santé. 1 vol. grand in-8°, de 330 p., avec 146 fig., 1930. Prix. 50 »

Le diagnostic de la mentalité par l'écriture (extrait du livre l'Art Médical). Un vol. grand in-8° de 172 pages, avec 139 fig., 1930. Prix.......................... 30 »

Le faux naturisme de Jean-Jacques Rousseau, 1 vol., in-16, de 213 pages, 1931. Prix.......................... 16 »

LA CUISINE SIMPLE

CHAPITRE I

L'alimentation saine est la condition prépondérante de la bonne santé

Le programme de la santé. — On est le reflet de ce que l'on mange. — La santé et la sécurité au foyer familial dépendent en grande partie de la surveillance du régime et de la cuisine. — Les erreurs de jugement en alimentation. — Les vertus de la bonne hygiène alimentaire. — Les idoles pharmaceutiques. — La santé parfaite est une œuvre de synthèse.

Le programme de la santé. — La santé dépend de la façon dont on se plie aux lois naturelles qui règlent la vie de l'homme. Chaque catégorie d'êtres, en effet, ne se développe normalement qu'en trouvant certaines conditions de milieu et de nourriture bien déterminées. L'homme, qui est arrivé à améliorer une foule d'espèces végétales et animales, n'a pu obtenir ce résultat qu'en obéissant aux lois naturelles qui assurent la vitalité et la nutrition de ces espèces. Or, de même qu'il y a des procédés de culture spéciaux pour les végétaux (arbres fruitiers, légumes, céréales) et des modes de conduite précis pour l'élevage de chaque catégorie de bêtes (bœufs, lapins, volailles, abeilles, etc.), de même il existe des lois

naturelles qui président au développement et au progrès de l'humanité.

C'est pourquoi la *santé* durable ne peut être que la récompense d'efforts de soumission permanente aux diverses conditions d'hygiène naturelle et d'alimentation physiologique qui entretiennent la vigueur des résistances organiques et des immunités naturelles chez l'homme.

L'ensemble des lois de la santé forme une synthèse, c'est-à-dire un groupement harmonieux de règles de conduite du corps, de la vitalité, de l'esprit et du tempérament individuel.

La *maladie* n'apparaît que comme conséquence de violations répétées et accumulées des lois de la vie humaine. Les infections elles-mêmes ne se déclarent qu'à la faveur des abaissements de résistance du terrain organique, car les microbes sont toujours présents autour de nous. Mais ils ne pullulent que sur les individus dont les humeurs viciées leur offrent un milieu de culture favorable. La viciation et l'intoxication des humeurs sont à la base de tous les états morbides, aigus et chroniques. La pureté et la vigueur du sang, des plasmas et des organes dépendent uniquement de la pureté des matériaux employés pour les constituer. C'est pourquoi il importe par-dessus tout, pour être bien portant, de suivre un régime pur et bien agencé, de respirer un air pur et ensoleillé, de prendre l'exercice physique nécessaire et d'éliminer régulièrement les déchets de la nutrition et les poisons du corps.

La *guérison* de toutes les maladies ne peut donc être obtenue et surtout maintenue qu'en recherchant les fautes de régime et d'hygiène commises jusqu'alors et qu'en établissant un programme de santé qui cor-

rige les erreurs antérieures et qui adapte chaque malade aux meilleures conditions de vie de l'espèce et de son organisme individuel (1).

On est le reflet de ce que l'on mange. — Parmi les facteurs matériels de la santé, le plus important est celui qui concerne les apports alimentaires destinés à réparer les pertes chimiques et vitales des tissus. Si l'on mange trop ou si l'on ne mange pas assez, si l'on se nourrit d'aliments trop toxiques ou si l'on néglige de consommer certains produits indispensables, on finit par tomber malade ou par pléthore ou par dénutrition ou par intoxication ou par carence, mais toujours par cause alimentaire. Des désordres digestifs s'ensuivent d'abord (dyspepsie, dilatation d'estomac, congestion du foie, jaunisse, constipation, diarrhée, hémorroïdes), puis des troubles de l'état général et des émonctoires (migraines, faiblesse irritative, fièvre, état grippal, rhumes, angines, éruptions) qui préparent la venue des maladies déclarées. Donc, avant de subir les assauts d'une pneumonie ou d'une fièvre typhoïde ou d'une appendicite ou d'une scarlatine, etc., on reçoit d'abord des avertissements répétés du côté des voies digestives et de l'état général, qui devraient donner l'éveil sur l'imperfection de la conduite alimentaire et hygiénique et inciter à la corriger, plutôt que de combattre aveuglément les bienfaisants symptômes avertisseurs, à l'aide de médicaments qui ne font que masquer le mal, sans enlever ses causes.

A côté de cela, il peut arriver que des individus restent en état de santé et même parviennent à un

---

(1) Voir : P. Carton. — *L'Art médical. L'individualisation des règles de santé.*

âge très avancé tout en commettant les pires erreurs de régime alimentaire, de même que l'on peut observer des gens qui vivent vieux et sans grandes maladies tout en se livrant à l'ivrognerie, mais ce sont là des cas exceptionnels de résistance. Ils tiennent à ce qu'il s'agit presque toujours de personnes particulièrement robustes, issues d'une lignée campagnarde récente qui peut momentanément faire les frais du surmenage digestif. Toutefois, même en pareil cas, le mal accompli n'en porte pas moins ses mauvais fruits. Au lieu de frapper l'individu, qui débordait de résistance, il atteint sa race et il la fait décliner et dégénérer. A la deuxième génération apparaissent les manifestations d'arthritisme digestif et humoral que nous venons de signaler et à la troisième, les affections d'usure chronique accourent : insuffisances glandulaires et scléroses multiples (qui constituent l'essence de l'arthritisme invétéré), diabète, albuminurie, tuberculose, cancer, folie, idiotie. Et alors, une famille, solide au début, finit par s'éteindre dans la misère physiologique pour avoir, pendant deux ou trois générations, gaspillé ses réserves de vigueur, en abusant des boissons alcooliques ou encore des viandes, des poissons, des sucreries, de la cuisine forte, des aliments riches, des produits concentrés, dénaturés, frelatés et surexcitants.

Le caractère lui-même est à la merci du régime. L'alcool rend fou. L'abus des boissons fermentées, du café, du thé, du sucre, du tabac, agite et déséquilibre. La viande en excès rend brutal et passionné. Au contraire, la nourriture pure, douce et peu concentrée que fournit le régime végétarien favorise le rééquilibre mental et l'harmonie du caractère.

Le facteur alimentaire agit puissamment sur la

mentalité des races humaines. Les peuples buveurs de bière, mangeurs de charcuterie et de condiments aigres sont lourds et brutaux. Les races latines buveuses de vin sont effervescentes. L'abus des fruits acides (oranges, citrons, tomates) et des condiments forts (ail, oignon, piment, vinaigre) crée des populations irritables et farouches (Espagne). Les hommes qui ne vivent que de poissons et de graisses (Esquimaux) sont adipeux et arriérés. Les peuples très carnivores sont envahissants et égoïstes. Les populations végétariennes (agriculteurs, Hindous) sont stables, pacifiques et de bon esprit. Les peuples modernes vivent agités et sont victimes de folies révolutionnaires et guerrières par suite de la progression insensée qui s'est accomplie depuis une centaine d'années dans la production et la consommation des aliments surexcitants : alcool, viande, sucre, thé, café, tabac. Si les hommes acceptaient de se nourrir, avec sagesse, d'aliments doux et purs, la bonne santé et la paix règneraient parmi les nations.

La santé et la sécurité au foyer familial dépendent en grande partie de la surveillance du régime et de la cuisine. — La discorde, les maladies, l'invalidité, la ruine s'installent au foyer des gens qui ne savent pas se nourrir correctement. Les ressources employées à acheter des denrées malsaines et coûteuses s'épuisent vite. Des mets toxiques, des boissons surexcitantes, des menus mal composés, une cuisine compliquée ou mal comprise engendrent l'angoisse et l'irritation nerveuses, l'intoxication et le déséquilibre des humeurs. Ensuite, c'est le fâcheux engrenage des jours de maladie, des incapacités de travail, des frais médicaux ou chirurgicaux, des into-

xications pharmaceutiques, des souffrances incessantes, des récidives aggravées et de la mort prématurée.

Corrélativement, un malade ne peut retrouver la santé et refaire sa vie qu'en se constituant son propre directeur de régime et de cuisine, chez lui. C'est dire qu'on ne guérit jamais en suivant le régime de tout le monde ou en persévérant dans ses errements alimentaires, ou en s'abandonnant aux régimes collectifs des hôtels, restaurants, maisons de santé où trônent habituellement les pires erreurs d'alimentation et l'art des sophistications culinaires.

Malheureux les gens qui sont à la merci de leurs serviteurs pour l'achat et l'apprêt culinaire de leurs aliments ! Heureux les simples qui connaissent la science du devoir alimentaire et qui savent cuisiner eux-mêmes leurs menus ! Ils peuvent se bien tirer d'affaire en toutes circonstances ou faire exécuter exactement ce qu'ils sont capables de réaliser d'abord eux-mêmes. Bénie la femme, prêtresse de son foyer, qui sait y faire régner l'ordre, la régularité, le régime synthétique et la cuisine simple qui constituent les éléments fondamentaux de la santé des siens.

Les erreurs de jugement en alimentation. — Les principaux vices alimentaires dérivent de l'ignorance, de la routine et de la gourmandise.

L'*ignorance* fait croire que plus on mange plus on a de forces, que plus on s'épuise en surexcitation et plus on absorbe d'aliments forts, mieux on résiste à la fatigue et à la maladie, que les aliments apportent des forces sans en faire dépenser (en travail de digestion, d'assimilation et d'élimination), que les sujets faibles ou malades ne peuvent se remonter que par la suralimentation et les vins toniques.

La *routine* fait penser que le mieux est de se conformer au régime de tout le monde, que la santé est non pas le résultat de l'entraînement à la vertu alimentaire, mais la conséquence de l'endurcissement aux vices d'alimentation(absence de règles de régime; bons vins et viandes saignantes).

La *gourmandise* fait se gaver sans rime ni raison et se jeter sur les mets les plus excitants et les plus riches.

Les vertus de la bonne hygiène alimentaire. — Se nourrir sainement,en sachant choisir les aliments utiles, composer des menus logiques et les cuisiner sans complication implique la réalisation des vertus primordiales d'ordre, de simplicité, de régularité et de discipline qui sont à la base de la santé matérielle et du progrès spirituel, car c'est en s'exerçant à la perfection sur les plus petites choses que l'on devient apte à triompher de difficultés importantes et à accomplir de grands progrès.

Les idoles pharmaceutiques. — Quand on est mal à l'aise ou quand on est tombé malade, il est enfantin de se figurer qu'il suffit d'évoquer les petits dieux de la chimie ou de l'opothérapie, de les acheter et de les absorber sous forme de pilules, cachets, potions, piqûres, pour être dispensé d'obéir aux lois naturelles et surnaturelles, pour échapper aux sanctions et aux purifications morbides et pour s'assurer l'impunité perpétuelle, sans réformer aucunement ses mauvaises habitudes.

Quand le mal menace ou s'est déclaré, il n'y a qu'une voie de salut : faire son examen de régime et d'hygiène, seul ou en s'aidant d'un avis éclairé, et réaliser le contraire de ce qui a entraîné le désordre

organique. On acquiert ainsi la conviction que la pureté du régime, la sobriété et la bonne hygiène comptent plus pour la construction de la santé que les médicaments. On se rend compte que les aliments judicieusement choisis agissent comme autant de remèdes et que le régime sain constitue à la fois le meilleur préservatif et le traitement fondamental des maladies(1).

La santé parfaite est une œuvre de synthèse.— La bonne direction du régime et de la cuisine, bien qu'essentielle, ne doit pas faire négliger les autres chapitres de vie saine : exercice, repos, hydrothérapie, bains d'air et de soleil (2), culture spirituelle. Les meilleurs soins matériels, en effet, ne peuvent donner pleine satisfaction que s'ils s'exercent de concert avec les autres obligations qui régissent la vitalité, le tempérament et l'esprit. C'est pourquoi, entre autres, la formation religieuse de l'esprit est indispensable pour faire accepter les contraintes, consentir les renoncements et faire comprendre les raisons de progrès spirituel qui se cachent derrière les soins très humbles et les sacrifices sensuels qu'exige la pratique du régime naturiste (3).

---

(1) Pour le détail de toutes ces questions, se reporter à : P. Carton. — *Traité de Médecine, d'Alimentation et d'Hygiène Naturistes*, 2e édition ; et à *l'Art médical*.

(2) Mais on se gardera bien des exagérations et des impudicités du nudisme, doctrine de dégradation morale, qui n'a rien à voir avec le sage naturisme, gréco-latin.

(3) Lire à ce propos : P. Carton. — *La Vie sage*. — *Bienheureux ceux qui souffrent*. — *Enseignements et traitements naturistes pratiques* ; 2e série ; chapitre : Le Sacrifice.

CHAPITRE II

Les mauvais aliments

L'alcool. — Les aliments cadavériques. — Les produits industriels et concentrés. — Les aliments trop riches. — Le lait consommé à l'état liquide. — Les acides forts. — Les légumes blancs. — Les mauvaises graisses. — La nourriture uniquement cuite. — Les primeurs.

L'alcool. — L'alcool n'a jamais été un aliment. L'alcool est un surexcitant et un poison. Il stimule pour abattre davantage ensuite, il réchauffe pour refroidir davantage dans les heures qui suivent. C'est un produit industriel concentré et toxique que la nature n'a jamais offert à l'homme spontanément. Il a fallu, en effet, l'artifice de la distillation des fruits fermentés pour obtenir ce liquide irritant qui brûle les muqueuses, ravage l'estomac et le foie, sclérose les vaisseaux, épuise les sécrétions glandulaires et surmène le système nerveux.

L'alcoolisme est un fléau qui ruine individus, familles et nations, par les maladies de dégénérescence (folie, tuberculose, cancer, scléroses multiples) et les plaies sociales qu'il détermine (crimes, suicides, accidents, invalidités, misères, révoltes, frais de traite-

ment et de répression). L'extension si grande de l'alcoolisme date surtout de la fabrication de l'alcool industriel retiré de la betterave et d'autres produits végétaux (bois, mélasses, etc.). La production de l'alcool de betterave qui ne dépassait pas 500 hectolitres par an, en France, de 1840 à 1850, s'est élevée à 1.600.000 hectolitres en 1912. Aussi la consommation de l'alcool a-t-elle presque doublé de 1850 (900.000 hectolitres) à 1911 (1. 574. 000 hectolitres). Les débitants de boissons qui étaient 281.000 en 1830 montent à 507.000 en 1912. Les bouilleurs de cru passent de 100.000 en 1860 à un million en 1910. Parallèlement à ces accroissements, on relève l'ascension alarmante des cas de suicide et de folie. Il y avait 10.000 fous dans les asiles en 1830 ; on en comptait 101.740 en 1913. En 1830, on notait 1739 suicides ; en 1913 leur nombre est passé à 10.340.

Tout homme soucieux de sa dignité morale, de sa santé physique, de l'avenir de sa famille et de sa race ne doit jamais consommer une goutte d'alcool (cognac, calvados, marc, liqueurs, apéritifs variés, absinthe). Les athlètes qui brillent aux premiers rangs dans les compétitions internationales sont toujours des abstinents d'alcool et souvent même de boissons fermentées. Forts de leur expérience, ces hommes se sont rendu compte que l'alcool n'était pas une source de vigueur ni d'endurance, mais au contraire détruisait la force musculaire et la résistance nerveuse.

Aucune boisson apéritive, aucune liqueur de dessert, aucun alcool de table ne doivent donc se trouver en réserve au foyer familial. La femme, au système nerveux si sensible, doit encore bien moins que l'homme toucher à l'alcool, même sous la forme dite « liqueur de dames » (anisette, chartreuse, bénédictine, etc.).

Les boissons fermentées, elles-mêmes, ne sont ni hygiéniques ni anodines. Un homme qui boit un litre de vin, absorbe en réalité 200 gr. (un grand verre) d'eau-de-vie à 50 degrés, car le vin qui pèse 10 degrés contient 100 gr. d'alcool absolu à 100 degrés par litre, autrement dit, 200 gr. d'eau-de-vie à 50 degrés. Il n'est nullement nécessaire de boire du vin pour être fort et bien portant. La seule boisson hygiénique est l'eau pure.

Les aliments cadavériques. — Les tissus de cadavres animaux (viandes, poissons, coquillages, crustacés) comptent parmi les aliments les plus putrescibles et les plus intoxicants.

L'alimentation cadavérique est contraire à la nature humaine, c'est-à-dire à l'instinct, à la structure anatomique et à la physiologie de l'homme. Les grands naturalistes (de Buffon, Linné, Daubenton, Cuvier, Flourens, Milne-Edwards) ont tous proclamé que l'homme était à ranger, par ses caractères anatomiques (dents, mains, ongles, voies digestives), non pas dans la catégorie des carnivores, ni des herbivores, ni des omnivores, mais parmi les frugivores qui comme les singes se nourrissent principalement de fruits et de végétaux. L'instinct le confirme sans conteste. Les enfants maraudent des fruits dans les jardins, jamais il ne leur vient l'idée d'aller prendre un morceau de viande chez un boucher. Plus tard, que de gens se refuseraient à manger de la viande, s'ils devaient tuer eux-mêmes les bêtes dont ils se nourrissent. Il a fallu l'artifice de la cuisson et de la cuisine (rissolement, sauces, condiments) pour rendre possible à l'homme la mastication de morceaux de cadavres répugnants pour la vue, l'odorat et le goût.

En pratique médicale, les putréfactions intestinales, les irritations toxiques que provoquent la viande et le poisson ont été reconnues depuis longtemps. L'appendicite, l'entérite, l'hépatite, la néphrite, les scléroses vasculaires sont dues en majeure partie à la nourriture trop carnée que l'on consomme de nos jours. Aussi, n'est-il pas étonnant de voir que la grande restriction et même la suppression des viandes comptent parmi les meilleurs moyens de combattre ces diverses affections, ou encore de les empêcher de se déclarer, si l'on applique ces mesures préventivement. En outre, comme la plupart des animaux de boucherie sont tuberculeux ou parasités (ténias) ou même contiennent parfois de fortes doses de produits médicamenteux (qui ont servi à les soigner, avant que l'on se soit résigné à les abattre), on s'expose encore à d'autres risques d'intoxication ou d'infection, en consommant ces viandes rôties, encore saignantes.

Pour se bien porter, il n'est donc nullement nécessaire de manger de la viande à tous les repas, ni tous les jours. Les vigoureux paysans d'autrefois en prenaient fort peu et ne consommaient guère que des animaux de basse-cour. On peut même être robuste sans jamais user de viande. Des peuples entiers n'en mangent jamais (les Hindous, par exemple). Certains athlètes n'en consomment presque pas ou même pas du tout (Nurmi, Ladoumègue, entre autres). Les individus végétariens sont nombreux et souvent ils étonnent par leur résistance. L'arthritisme, avec sa conclusion si fréquente : la tuberculose, minent la plupart des organismes, depuis que l'usage de la viande s'est considérablement accru dans les milieux civilisés.

On ne saurait donc trop recommander la suppres-

sion radicale de la viande et du poisson dans les menus des repas du soir et leur restriction progressive à midi, pour aboutir à un régime carné très atténué ou même, si les circonstances s'y prêtent, au régime végétarien qui est certainement le plus sain. Economie et santé en seront la récompense.

Les produits industriels et concentrés. — Depuis que l'industrie s'est mise à composer, concentrer, dénaturer, frelater et conserver des produits alimentaires, on peut affirmer que le malheur de l'alimentation vicieuse s'est accru considérablement. Tout ce qui fait la vie, la fraîcheur, la concentration modérée, la salubrité et l'harmonie alimentaires, l'industrie le détruit par les modifications de concentration, les adjonctions chimiques, les stérilisations qu'elle opère pour conserver les aliments ou les rendre plus attrayants. Les *extraits de viande*, les *confiseries et les sirops* faits au sucre industriel de betterave, ou au glucose, ou même à la saccharine, les *farines de spécialités*, les *aliments conservés* (viandes, sardines, légumes, etc.), les *spécialités végétariennes* qui simulent la viande (protose, nuttolène, etc.), les *aliments pharmaceutiques* (farines et pains phosphatés), les *produits traités chimiquement* (alun pour durcir, sulfate de cuivre pour reverdir, gélatine pour solidifier, chlore pour blanchir les farines), les *colorants chimiques* et les *parfums synthétiques* (aux noms chimiques si compliqués), les *antiseptiques* (borax, acide sulfureux), les *graisses chimiques* (caséine, margarine), le talc, etc., tous ces produits autorisés pour la fabrication industrielle des aliments et pour la confection des spécialités ne sont nullement inoffensifs et doivent être évités le plus qu'il sera possible.

Ne sont vraiment salubres que les aliments consommés frais, dans leur état naturel, et récoltés dans la contrée où l'on est, au moment où la nature les offre. Certes, il est plus simple de donner satisfaction à la fantaisie et au moindre effort, en ouvrant une boîte de conserves, au lieu de préparer un plat ; mais, que de grincements de dents, de frais supplémentaires et de surmenages harassants on se prépare quand les forces manqueront et quand on sera cloué au lit par la maladie ! Mieux vaut donc : se priver de confiseries et de bonbons ; n'utiliser le sucre d'épicier (1) qu'à dose très modérée et en mélanges culinaires ; lui préférer le miel pour les desserts ; ne jamais acheter d'aliments de conserve ou de spécialités ; se nourrir presque exclusivement d'aliments naturels, achetés chez le fruitier plutôt que chez l'épicier ou chez le pharmacien, ou mieux encore produits chez soi, dans son jardin et sa basse-cour.

Les aliments trop riches. — Même parmi les aliments naturels, il en est de très riches dont on ne peut user sans raison, ni sans modération. Sont de ce nombre les *légumineuses en grains*, surtout secs, c'est-à-dire les fèves, les pois cassés, les pois chiches, les haricots, les lentilles. Ce sont des aliments forts qui doivent être réservés aux organismes robustes et aux sujets qui accomplissent de gros efforts physiques (travailleurs manuels). Les sujets faibles et les sédentaires ne peuvent transformer ni utiliser aisément ces matériaux concentrés. Leurs humeurs s'encrassent, leurs articulations se rouillent, leur sang s'épaissit et ils

---

(1) Voir à ce sujet : P. Carton. — *Les trois aliments meurtriers*, 2e édition, 1923.

souffrent alors d'accidents congestifs, de fatigue hépatique et de rhumatismes déterminés par la surcharge et la trop forte concentration alimentaire. Le *pain complet*, et même pour certains athritiques très fragiles le *pain bis*, donnent lieu aux mêmes inconvénients. Les *préparations culinaires trop concentrées* qui font ajouter trop d'œufs, trop de beurre et de sucre dans les plats ou les entremets sont également nocives.

On prendra donc soin d'espacer suffisamment les légumineuses dans les menus en hiver, de ne pas en consommer plus d'une ou deux fois par semaine en général, de préférer les lentilles (plus légères) aux haricots et même, d'en défendre l'usage presque complètement aux malades des voies digestives, aux arthritiques, aux entéritiques et aux rhumatisants, surtout au cours des années sèches.

Les *bouillons de légumes trop forts*, l'abus des *eaux de cuisson de légumes* en soupe, les *bouillons de céréales*, prônés à tort et à travers, déterminent aussi par leur trop grande richesse minérale des troubles de surminéralisation (fatigue digestive, congestion, rhumatisme) dont on ne soupçonne pas d'ordinaire la cause réelle. C'est pourquoi on préparera, pour les sujets prédisposés à l'arthritisme, des bouillons et des soupes de légumes, plutôt légers, et on n'utilisera les eaux de cuisson des légumes qu'en les étendant d'eau, pour les ramener à une concentration moins irritante et plus physiologique.

Le lait consommé à l'état liquide. — Le lait est un aliment d'enfant. Dans la nature, il sert uniquement à la nourriture des petits des mammifères. Aussitôt sevrés, ils n'ont plus d'attirance que pour les aliments solides. L'homme primitif ignorait l'usa-

ge du lait animal. Et même, à l'heure actuelle, des peuples entiers (Chinois) ne connaissent guère l'emploi que du lait de femme.

Pour les malades, le lait est loin de constituer un remède guérit-tout. Ses avantages apparents, dans certains états morbides, aigus et chroniques, tiennent à la diète relative et au sevrage des aliments toxiques, opérés corrélativement. Un sujet privé de boissons alcooliques, de viandes, de poissons, etc., se trouve amélioré plus par ces restrictions que par le lait introduit en substitution.

Le lait, en effet, est un mauvais aliment d'adulte et, de plus, il ne doit jamais servir de boisson désaltérante, car il empâte la bouche, paralyse la sécrétion gastrique, constipe, anémie (absence de fer) et finalement intoxique. Son action purement négative se réduit à la mise au repos, puis en torpeur et enfin en encrassement et en carence.

Consommé à l'état liquide, sous forme de café au lait, chocolat au lait, soupe au lait ou en boisson aux repas ou entre les repas, il est néfaste à tous les dyspeptiques, aux entéritiques, aux malades atteints d'affections viscérales chroniques, de migraines, d'eczéma, etc. On ne se figure pas les améliorations considérables et souvent même les guérisons que la grosse réduction ou la suppression du lait, pris à l'état liquide, permet d'obtenir.

L'utilité du lait et sa tolérance, même par bien des gens qui à coup sûr le digèrent mal à l'état liquide, sont, au contraire, évidentes, quand on s'en sert, sans abus, à dose réduite dans la confection de certains plats ou entremets, adjoint à de l'œuf ou à des féculents (riz, farines, crèmes, gâteaux légers), ou encore modifié par le caillage spontané (lait caillé naturelle-

ment). Mais, il redevient lourd et mal supporté par les dyspeptiques, sous forme de fromage blanc double-crème (petit Suisse, Gervais). Au contraire, après les modifications d'une fermentation plus poussée, il est de nouveau plus alibile (Tomme de Savoie, St-Nectaire, Parmesan, Gruyère, Camembert, Coulommiers, etc.).

Les acides forts. — Le sang et les tissus du corps sont alcalins. La vie de nos plasmas ne peut se poursuivre qu'en milieu alcalin. Aussi, les acides introduits par les aliments doivent-ils être brûlés dans les voies digestives ou neutralisés dans le sang. Or, les capacités de transformation et d'utilisation des substances acides sont vite limitées chez les gens robustes qui abusent des produits acides et elles sont très déficientes chez les arthritiques, les anémiques, les déminéralisés, les dyspeptiques, les entéritiques, les tuberculeux, etc. C'est pourquoi tout corps trop acide ou trop acidifiant introduit dans leur organisme détermine une spoliation minérale, qui entraîne une baisse des immunités naturelles et une prédisposition infectieuse. L'usage des acides décalcifie l'organisme comme une tranche de citron ronge le marbre sur lequel on a eu l'inadvertance de la laisser. Quand on veut faire maigrir un obèse ou libérer un rhumatisant chronique ou un goutteux, des encroûtements calciques qui entravent le jeu de leurs articulations, on les abreuve d'acides (cures de citrons, d'oranges, de viande qui acidifient le sang par viciation du métabolisme ; cure d'acides pharmaceutiques : méthode Guelpa). L'organisme pour neutraliser ces flots acides s'emprunte des sels alcalins à lui-même (sels de chaux des os, des dents, des tissus), les jette dans la

circulation et les élimine sous forme de boue, graviers, calculs.

L'action malfaisante des acides forts (par incapacité de transformation et par dégradation minérale défensive de l'organisme) est presque complètement ignorée en médecine et en pratique culinaire (abus du citron et de la tomate dans les sauces et les entremets), Au contraire, on voit maintenant prôner les oranges, les tomates et les citrons pour alcaliniser les humeurs (sur la foi de chimistes ou de théoriciens de laboratoire) ou pour soi-disant vitaminer les enfants encore au sein. Les résultats de ces pratiques aveugles sont prodigieusement néfastes. La gourme, la conjonctivite, l'otite, l'eczéma, les coryzas et bronchites à répétition, les maladies infectieuses des voies respiratoires (rougeole, angine, laryngite, tuberculose), les caries dentaires, le nervosisme sont les aboutissements habituels de cette faute alimentaire si fréquente. On incrimine, en pareil cas, les contaminations microbiennes, sans réfléchir que le fléchissement du terrain compte plus que la présence des germes pour créer les infections.

Sont donc très nuisibles à la santé des arthritiques et des jeunes enfants les fruits et les légumes acides (citrons, oranges, groseilles à grappes, cerises aigres, fraises des bois, certaines poires et pommes acides, abricots secs et figues sèches en boîte ; l'oseille, le cresson, la tomate, la rhubarbe et le vinaigre d'épicier).

On devrait, dans les jardins, éviter de planter bordures d'oseille, groseilliers à grappes, cerisiers et pommiers à fruits acides, rhubarbe, tomates, car trop de gens sont incommodés par ces végétaux acidifiants. La tolérance à l'égard des acides forts ne se

rencontre guère, en effet, que chez des sujets pléthoriques et très vigoureux, suralimentés et intoxiqués qui décapent ainsi le surcroît de leurs matériaux corporels et neutralisent en partie leurs excès, de cette façon et pour un certain temps. L'emploi rythmé et judicieux des acides chez des obèses, des diabétiques, des pléthoriques n'est légitimé en thérapeutique, que par ces mêmes raisons de décapage et d'accélération de la nutrition.

Signalons encore comme acidifiants les fruits pas mûrs, les fruits tombés, mangés nature ou utilisés en compote, les fruits verts, maraudés par les enfants dans les jardins, en été. La gourme, l'eczéma, les diarrhées, l'affaiblissement des forces, etc., sont déterminés à coup sûr par ces aliments acides, même cuits et sucrés. Il vaut mieux laisser pourrir à terre des fruits tombés à la suite de piqûres de vers ou de coups de vent que de les faire absorber en compotes et de rendre ainsi les gens malades. Il est préférable de « les voir se perdre », que de perdre la santé des siens. Pourtant, il faut en excepter les fruits d'été, tombés peu de temps avant l'époque où l'on doit normalement les cueillir. Ceux-ci peuvent être ramassés, mais on prendra soin de les mettre en réserve au fruitier, où ils achèveront leur maturation, avant d'être consommés.

Cette ignorance du danger des acides s'étale encore dans la plupart des ouvrages de diététique et dans les livres de cuisine végétarienne, où le citron est vanté comme supérieur au vinaigre (sur la foi des naturistes empiriques allemands) et la tomate prônée comme alcalinisante (sur la foi de chimistes non cliniciens ou d'hygiénistes en chambre). Depuis vingt-cinq ans, nous voyons dans les milieux végé-

tariens, quantité de gens tomber entéritiques ou tuberculeux et présenter des troubles trophiques (éruptions, engelures, teint blafard, etc.) à cause de ces conseils faux, maintenus obstinément, malgré avertissements et exemples répétés de guérison par suppression des acides et par persistance dans le régime végétarien mieux agencé, bien synthétique et non carencé qui, ainsi compris, reste vraiment le meilleur des régimes.

Enfin, il faut noter comme acidifiants indirects (par acides de métabolisme) la suralimentation, l'abus des viandes, des poissons, des corps gras, des sucreries.

Par contre, l'usage modéré du vinaigre de vin, fait chez soi, dans un tonnelet et avec une mère à vinaigre, fournit un condiment acide que la plupart des sujets sensibles aux autres acides forts et au vinaigre d'épicier tolèrent sans ennuis.

Signalons enfin que si l'on voit certains peuples ou certains individus abuser des aliments acides (fruits verts, vinaigre, pickles, choucroute, citron, etc.) sans en paraître autrement incommodés, c'est parce qu'ils consomment en même temps quantité d'aliments encrassants (excès de viandes ; graisses de tissus animaux ; viande de porc ; poissons). L'acide joue alors dans l'économie le rôle de décapant à l'égard des produits salissants et il nettoie les humeurs à la façon de la benzine employée pour enlever les taches de graisse d'un tissu. Mais, de tels procédés alimentaires à la fois salissants et décapants ne sont nullement recommandables Il rudoient les cellules, ils créent des mentalités impitoyables et ils ne sont tolérés que par des organismes rugueux.

Les légumes blancs. — Il existe toute une catégorie de légumes qui sont non seulement peu nourrissants, mais qui se montrent déminéralisants et affaiblissants,ce sont les légumes blancs suivants : salsifis, scorsonères, navets, topinambours, crosnes, panais, choux-navets,choux-fleurs, céleris-raves,raves,cœurs de salades liées,barbes-de-capucin. Qu'on s'en serve par hasard ou pour agrémenter ou condimenter certains plats (jardinière, pot-au-feu végétarien, cassoulet, ragoût des quatre-saisons), le mal n'est pas grand, mais l'usage de ces produits trop répété ou en plats isolés, est malsain, parce que anémiant. C'est doublement un mauvais calcul que d'acheter un chou-fleur, à la place d'une ou deux romaines, par exemple.

Cette particularité tient à ce que les sels minéraux n'existent guère que dans les parties vertes ou colorées (carotte) des végétaux et principalement exposées aux rayons du soleil qui seuls permettent les assimilations et les colorations de la substance chlorophyllienne.

Il faut ranger encore parmi les légumes blancs et les aliments anémiants les pommes de terre à chair blanche qui se délitent à la cuisson. Comme d'ordinaire ces pommes de terre sont à grand rendement, on les cultive beaucoup trop et elles abondent sur les marchés. C'est une perte pécuniaire indirecte et une source de déperdition des forces que d'acheter et de consommer des pommes de terre à chair blanche. Les meilleures pommes de terre sont celles à chair jaune (genre belle de Fontenay, Hollande et surtout la saucisse rouge).

Signalons encore comme déminéralisants les haricots-beurre à cosses jaunes.

Les mauvaises graisses. — Les graisses sont des produits concentrés que la nature ne nous offre qu'à l'état de dilution harmonique dans le lait, les œufs, les fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes, olives). Les graisses provenant de tissus animaux : saindoux, lard, graisse de veau, de cheval, restes de graisses de viande, que l'on emploie si souvent pour les préparations culinaires sont les plus difficiles à digérer et les plus intoxicantes. De même, les graisses trop raffinées et dévitalisées par l'industrie : les beurres de coco, la margarine, le tip, etc., se montrent déminéralisantes en clinique diététique. On n'en doit pas consommer (1).

Les seuls corps gras qui soient sains sont le beurre, la crème, l'huile d'olive et l'huile d'arachide dite : huile blanche. Les fritures doivent se faire à l'huile blanche. On ne devra pas abuser de la crème de lait, car c'est un aliment plus riche que le beurre.

Les aliments trop chargés en corps gras, les mets nageant dans le beurre ou l'huile ou la crème de lait, l'abus des fritures, les entremets ou pâtisseries trop riches en beurre sont indigestes. On doit toujours employer les corps gras avec discrétion, même les meilleurs.

La nourriture uniquement cuite. — Les produits alimentaires privés de vitamines (aliments stérilisés, farines pharmaceutiques, aliments en boîte de conserve), les menus composés uniquement de plats archicuits ou réchauffés, l'usage de l'eau bouillie et

---

(1) Voir : « Pourquoi le beurre de coco est acidifiant », dans le livre : P. Carton. — *Enseignements et traitements naturistes pratiques* ; 2e série.

la privation de tout aliment cru (salade et fruits crus) entraînent des troubles de nutrition par dévitalisation et carence de vitamines, qui favorisent l'apparition du rachitisme, de la chlorose, de la neurasthénie, de la tuberculose et du scorbut.

Les primeurs. — Depuis l'extension des moyens de communication rapide et des pratiques commerciales exagérées, l'alimentation dans les grands centres est une désharmonie perpétuelle. Les aliments végétaux y sont offerts à contre-saison ou d'une façon trop prématurée (deux mois environ avant leur apparition locale). Les consommateurs tentés se laissent aller à acheter fort cher des primeurs qui nourrissent mal et à contretemps. En effet, ces produits poussés artificiellement, sous vitre ou au loin dans un autre climat, sont mal appropriés, d'une part, aux conditions d'harmonie naturelle locale et, d'autre part, ils ont perdu en cours de route une partie importante de leur saveur et de leurs propriétés vitalisantes. C'est pourquoi il importe tant, pour l'économie domestique et pour la santé, de ne consommer que des légumes et des fruits du climat où l'on se trouve et de ne réserver les primeurs qu'à certains sujets qui souffrent d'inhibitions digestives ou nerveuses et qui ont besoin de stimulations plus précipitées.

CHAPITRE III

Les bons aliments

Les œufs. — Les laitages : lait, lait caillé, fromages, beurre, crème de lait. — Les céréales. — Les légumes farineux. — Les légumes verts. — Les champignons. — Les fruits. — Le miel et le chocolat. — L'huile. — Certains aliments fermentés. — Les condiments doux. — La meilleure boisson.

Les œufs. — L'œuf est un aliment très sain. Il est le meilleur des aliments albuminoïdes d'origine animale que l'on puisse donner aux enfants pour construire leur organisme et aux adultes pour l'entretenir.

L'œuf n'est contraire ni au foie, ni à l'intestin, ni à la peau, comme on le répète partout, à l'envi. Ce qui a donné naissance à la fable de l'œuf aliment toxique et ce qui est dangereux, c'est de faire gober de 4 à 18 œufs par jour, en suralimentation, par des malades anémiés ou tuberculeux. La jaunisse, l'entérite sanglante, l'urticaire, l'hémoptysie, la démolition des viscères digestifs et l'empoisonnement du sang sont la conséquence de telles prescriptions. Ce qui

est néfaste aussi, ce sont les désharmonies alimentaires qui se produisent, quand on mange au même repas œufs, viande ou poisson. En réalité, l'intolérance absolue pour les œufs, même donnés à dose réduite et préparés en mélanges farineux est rarissime. Quant aux personnes qui affirment être intoxiquées invariablement par les œufs et n'en plus consommer depuis des années et qui jettent les hauts cris quand on parle de leur en redonner, on constate en les interrogeant minutieusement, que la plupart prennent très souvent, sans y prêter attention, de l'œuf à dose réduite, incorporé en mélanges dans de la brioche, des biscuits, des gâteaux, des sauces, des entremets, etc., sans en être incommodées le moins du monde. En effet, dans les cas où il existe chez des arthritiques ou des débiles digestifs, enfants ou adultes, de l'intolérance pour les œufs pris à l'état nature (à la coque, au plat, durs, brouillés, etc.), on observe presque invariablement la parfaite acceptation à l'égard de l'œuf, dilué et cuit avec des féculents ou en crème. Et même, un bon nombre de ces sujets arrivent après adaptation progressive à supporter un œuf entier et nature, chaque jour, et à s'en trouver bien mieux que quand ils étaient condamnés au régime végétarien carencé, sans œuf, ou au régime carné, toxique, de viande et de poisson à midi et le soir.

D'autre part, il ne faut pas non plus tomber dans la phobie de l'œuf malsain s'il n'est pas pondu du jour même. C'est ainsi que l'on voit des gens refuser des œufs datant de quelques jours, mais accepter sans broncher de la viande frigorifiée ou faisandée et du poisson malodorant. A côté de cela, il est évident qu'il faut se méfier des œufs de conserve du

commerce, des pâtisseries suspectes faites avec de la crème en été (empoisonnements collectifs par gâteaux à la crème) ou avec des œufs de conserve et qu'il est préférable de faire soi-même sa pâtisserie et d'habiter hors des grandes villes pour avoir chez soi des poules nourries logiquement (grains, verdures, vers et insectes) qui donnent des œufs bien plus sains que ceux pondus par des volailles forcées au moyen d'aliments industriels (poudre à faire pondre, déchets d'abattoir, détritus de poisson, huile de foie de morue, etc.).

En résumé, l'œuf à l'état nature est bienfaisant, pour la plupart des gens, à la dose de 1 ou 2 par jour. D'autre part, il est toléré admirablement par les arthritiques et les entéritiques, à dose réduite et incorporé dans des préparations culinaires très variées (1) qui permettent de composer un régime de guérison (en grande partie végétarien), pour tous les fragiles des voies digestives.

Les laitages : lait, lait caillé, fromages, beurre, crème de lait. — *Le lait*, défavorable pris à l'état liquide, reste utile en mélanges culinaires et peut servir à préparer crèmes, flans, riz, puddings, gâteaux. Il est même toléré alors par la plupart des dyspeptiques, pourvu qu'on le coupe d'un tiers ou de moitié d'eau, chaque fois que cela sera possible. Le lait de chèvre est moins bon que celui de vache.

Le lait caillé est bien mieux supporté que le lait à l'état nature. La fermentation lactique aide à la digestibilité et combat les infections intestinales (putréfactions, entérite). Le meilleur est le lait caillé spontanément et non bouilli. Les laits caillés du com-

(1) Voir à la Table des matières : *Œufs cuits en mélanges*.

merce, (kéfir, yahourt), qui sont bouillis ou concentrés, sont moins digestifs. Le caillage obtenu à l'aide de présure ou de produits qui en contiennent est malsain. Il est bon de temps en temps de prendre, à la place du fromage, du lait caillé aux desserts, surtout en été, et particulièrement au moment des fraises. Mais il peut être mauvais de faire du lait caillé un emploi copieux, systématique et continu, parce qu'à la longue l'excès d'acide lactique peut décalcifier et parce que l'usage trop continu du lait, même caillé, arrive à fatiguer.

Les fromages blancs qui sont des laits concentrés (débarrassés du petit lait), préparés à la présure (extrait de l'estomac du veau) et non transformés par les fermentations secondaires sont à déconseiller presque toujours à l'égal du lait nature, en particulier les fromages blancs, double-crème (petit Suisse, demi-sel), dont la concentration en corps gras se montre paralysante pour les voies digestives.

Les fromages fermentés, crus ou cuits, sont de meilleurs aliments, dont il ne faut jamais se priver complètement. Les fromages les plus doux sont : la Tomme de Savoie, le St-Nectaire et le Parmesan, puis le Gruyère ordinaire, le Hollande, le Camembert. le Coulommier, le Neufchâtel, le Port-Salut. Pas trop faits, ils sont utiles pour aider à la digestion et au bon entretien de l'économie. Mais, les malades, fragiles des organes digestifs ou sujets aux irritations cutanées, devront se contenter de doses réduites. Pour les travailleurs manuels, le fromage est un aliment des plus recommandables.

Le beurre est la meilleure graisse animale. Il doit être employé frais et la plupart du temps ajouté à table dans les plats chauds. Il reste digestible et vita-

lisant, à condition qu'on ne l'emploie pas fondu ou salé, pour le conserver, ou encore à doses excessives, ou en fritures.

La crème de lait aigre est un aliment riche, dont il ne faut pas abuser non plus.

Les céréales .— Le blé ou froment, le seigle, l'orge, l'avoine, le maïs, le riz et le sarrasin comptent parmi les aliments de première nécessité pour l'homme. Les races qui n'ont pas connu l'usage des céréales et des fruits (les Esquimaux, par exemple) sont restées arriérées et sans extension.

La meilleure des céréales est le blé. C'est au blé que les races indo-européennes doivent la prééminence de leur développement. Les enfants doivent consommer surtout des bouillies de froment.

Les grains entiers, les farines, les semoules et les flocons de céréales, les pâtes (nouilles, macaronis) sont d'excellents aliments.

Le pain, aliment fondamental des Français, est devenu un aliment insuffisant et moins digestif depuis l'introduction de la mouture à cylindres qui a permis d'obtenir des farines plus blanches débarrassées des parties bises sous-corticales qui, avec le germe, renferment le maximum d'éléments azotés, minéraux, diastasés et de vitamines. Il faudrait avoir la sagesse de revenir au pain bis des paysans d'autrefois et au pain fait exclusivement de blé ou mélangé d'un peu de seigle (ancien pain de méteil). Les détestables mélanges (maïs, riz, sorgho, manioc, haricots exotiques) effectués depuis la guerre sont des causes certaines d'affaiblissement et d'intoxication (gesse, haricots toxiques, maïs avarié) de la race. Les grands dyspeptiques tolèrent mieux le pain blanc. Les travailleurs de

force trouveraient dans le pain complet un aliment de haute valeur excitante et revigorante. Par contre, les sédentaires, le arthritiques, les rhumatisants sont encrassés par cette grande richesse nutritive du pain complet et doivent s'en priver. De nombreux sujets végétariens se rendent ainsi malades à consommer du pain complet qui ne convient pas à la résistance amoindrie de leurs viscères, ni à leur genre d'occupation. Il est préférable de consommer le pain rassis. Les malades sujets aux fermentations devront n'en manger que des doses modérées.

Les légumes farineux. — La *pomme de terre* est un féculent précieux, à faire paraître fréquemment dans les menus, alterné avec des céréales ou encore mélangé à d'autres légumes (choux, carottes, etc.). Nous rappelons qu'il ne faut consommer que des variétés à chair jaune.

Les *légumineuses en grains* sont très riches en matériaux nutritifs et en purines. Cette forte concentration doit en faire réserver l'usage courant aux gens vigoureux et aux travailleurs manuels. Les arthritiques, les entéritiques, les rhumatisants devront se priver de pois cassés, pois d'été, pois chiches, haricots secs, fèves sèches, ne consommer que des petits pois fins (au printemps) et user rarement de lentilles (en hiver). L'usage habituel des légumes secs est un des fléaux du végétarisme mal conçu.

Les *marrons* sont d'excellents aliments d'hiver.

Le *tapioca*, fabriqué trop souvent avec de la fécule de pomme de terre, est peu nourrissant. Aussi doit-on en donner rarement, surtout aux enfants, qui ont besoin de farineux plus substantiels.

Les légumes verts. — Les végétaux verts ou colorés sont les pourvoyeurs principaux de sels minéraux et de vitamines pour l'organisme humain. Salades et légumes crus doivent paraître chaque jour dans les menus, ainsi qu'un plat de légumes verts cuits, pour fournir la vie et les minéraux indispensables au parfait fonctionnement de l'économie. Ils ne sont pas de bons débitants de calories, c'est ce qui les a fait trop longtemps condamner par les théoriciens de laboratoire. Pourtant, on commence à les réhabiliter dans les milieux classiques, depuis qu'on s'y est intéressé à l'étude des impondérables alimentaires (vitamines). Même en hiver, on peut trouver facilement des légumes verts à cuire (choux de Bruxelles, choux pommés, choux verts, chicorée, pissenlit, escarole, épinard, carotte, poireau, cardon, courgette, courge farineuse de Hubbard).

Les champignons. — Ces végétaux riches en matériaux azotés et si sapides, sont à recommander pour varier et corser les menus, surtout dans les régimes végétariens où ils peuvent assez souvent remplacer la viande. Mais, il n'en faut pas abuser non plus. Les rhumatisants et les goutteux devront même n'en prendre que très modérément. Les plus forts sont les truffes, les morilles ; puis viennent les cèpes, les champignons de couche. En été, c'est un régal de consommer des champignons sauvages (giroles, cèpes, columelles, coprins, oronges vraies, etc.), mais il faut ne récolter que les espèces non vénéneuses que l'on doit être capable de reconnaître avec certitude, car tous les autres procédés de distinction sont illusoires et dangereux (cuiller d'argent ou oignon blanc qui noircissent, etc.).

Les fruits. — A cause des vitamines, des principes sucrés et des sels minéraux qu'ils renferment, les fruits comptent parmi les aliments indispensables à l'homme. Ils doivent être donnés crus aux deux repas principaux en quantité plus ou moins grande selon les tolérances de chacun. L'intolérance pour des doses modérées de fruits crus tient uniquement à la mauvaise constitution du reste du régime et à la présence d'autres aliments désharmoniques dans les menus. En commençant par des doses minimes de fruits très doux et très mûrs et en réglant logiquement les menus, on arrive à accoutumer tous les tempéraments et tous les malades, même entéritiques, à l'usage vivifiant des fruits crus.

Les principaux fruits doux se succèdent toute l'année : bigarreaux, guignes, grosses fraises, abricots, pêches, brugnons, prunes, groseilles à maquereau, poires, myrtilles, nèfles, figues, kakis, pommes, bananes. Les fruits acides sont à éviter par les dyspeptiques, les anémiés, les déminéralisés, les tuberculeux (citron, orange, mûres, groseilles à grappes, framboises, cassis, cerises aigres, petites fraises, variétés de poires et de pommes acides, fruits pas mûrs ou tombés verts).

Les *fruits oléagineux* (noix, noisettes, amandes, cacahuètes) sont riches en principes azotés et huileux. Ils peuvent servir à renforcer la ration azotée d'un menu et à faire mieux tolérer des fruits aqueux imparfaitement doux.

Les *fruits secs* sont utiles en hiver. Le pruneau est le meilleur de ces fruits. Ses qualités laxatives sont précieuses. Le raisin sec peut servir également. Mais, on évitera aux dyspeptiques, aux déminéralisés les

figues sèches et surtout les abricots secs (conservés à l'acide sulfureux), avec lesquels ils risquent des accidents d'acidification des humeurs.

Le miel et le chocolat. — Le miel est, après les fruits sucrés, le meilleur sucre que l'on puisse consommer. C'est un aliment vivant, vitaminé, diastasé, parfumé, minéralisé, très supérieur au sucre de betterave, aliment chimique, dénaturé et dévitalisé par les manipulations de raffinage qu'il doit subir. C'est pourquoi *le miel, les confitures faites au miel et le pain d'épice* sont précieux pour compléter la ration de sucre aux desserts. Mais, le miel est un aliment si riche qu'il faut n'en pas abuser, n'en pas ajouter à tous les entremets, ni aux infusions, sans quoi on arrive à fatiguer les voies digestives. Il est préférable pour édulcorer plats et infusions d'utiliser des doses très modérées de sucre industriel qui, incorporé dans des farineux cuits, cesse d'être aussi irritant.

Pour la même raison, le *chocolat*, où l'amande du cacao se combine au sucre industriel pour neutraliser son agressivité, reste un aliment recommandable à dose modérée et à préférer au cacao qui est rendu soluble par adjonction de potasse.

Préférer, même pour les confitures, le sucre de canne, qui est un sucre de tige, au sucre de betterave, qui est un sucre de racine.

L'huile. — Les *huiles d'olive, d'arachide, de noix* sont la plupart du temps plus digestibles que le beurre quand on les emploie à dose juste suffisante. La plus légère est l'huile blanche ou d'arachide. Elle est la mieux tolérée par les dyspeptiques. L'huile de noix demande à être consommée très fraîche. Elle est assez irritante.

Certains aliments fermentés. — Tous les aliments végétaux ont été formés à l'aide de matériaux nutritifs puisés dans le sol où ils sont préparés par l'action fermentative des agents figurés (microbes) et non figurés (ferments). La nourriture fermentée sauf celle dont les produits ultimes se montrent toxiques pour l'homme par des ptomaïnes, des leucomaïnes, ou de l'alcool, est donc dans l'ordre naturel et se trouve légitimée pour l'homme. C'est dire que si l'on élimine les viandes faisandées et les boissons fermentées il reste plusieurs catégories d'aliments fermentés qui sont excellents pour la santé : le *pain*, les *pâtisseries levées à la levure*, la *farine de malt*, le *lait caillé*, les *fromages*, la *choucroute*. Le *vinaigre de vin* fait chez soi est même un acide naturel plus recommandable que le citron.

La *farine de malt* (Heudebert) fluidifie et saccharifie les amidons, aide à la digestion des matières azotées, enraye les fermentations gastro-intestinales. On l'ajoute, hors du feu, dans les potages ou les aliments, 10 minutes avant de les consommer. Il est encore plus simple et aussi favorable de l'employer sous forme d'eau maltée : 1 cuillerée à café, délayée dans un verre d'eau. Eviter de se servir des farines maltées à l'avance, du commerce (1).

Les condiments doux. — Pour relever le goût d'aliments peu sapides, pour éveiller l'appétit et stimuler les sécrétions digestives, on peut utiliser des produits excitants de haut goût. Leur emploi est sur-

(1) Lire : « Le maltage des aliments » dans : P. Carton. — *Enseignements et traitements naturistes pratiques* ; 2e série.

tout utile chez les petits mangeurs, difficiles à alimenter, qui ne se nourrissent volontiers que de mets variés et sapides.

Le *sel* est le plus employé des condiments. On ne doit abuser ni du sel, ni du régime sans sel. L'excès de sel est irritant pour les muqueuses et les cellules glandulaires. Le régime sans sel, dont on use à présent à tort et à travers, n'est vraiment indiqué que dans les cas indiscutables, et en somme assez rares, d'œdèmes par rétention chlorurée. Même les albuminuriques sans œdème peuvent ajouter du sel *à dose très modérée* dans leurs aliments, pour éviter la perte d'appétit, l'appauvrissement des sécrétions et la paralysie vitale que détermine à la longue la carence de chlorure de sodium.

Les *végétaux* offrent une foule de condiments utilisables : le chou, le poireau, l'oignon, la muscade, le cerfeuil, le persil, la sauge, le thym, le laurier, la ciboulette, l'estragon, les champignons, les olives vertes, les olives noires, la roquette, la sarriette, le céleri, les fleurs d'orange, de capucine, la cannelle, la vanille. On usera avec plus de discrétion de l'ail, de l'échalote, du clou de girofle, du poivre, du cornichon. On évitera, en général, la rave, le raifort, la moutarde, les pickles, le citron, la tomate, les quatre épices, le gingembre.

La meilleure boisson. — La meilleure des boissons, vitalisée et minéralisée, est l'*eau de source* que fournissent ordinairement les robinets des canalisations d'eau des grandes villes. La *bière*, surtout celle du Nord, qui est peu alcoolisée est moins irritante que le vin. Le *cidre* est mal toléré par tous les dyspeptiques. Le *vin* n'est pas indispensable et il n'est

pas sans dangers, quand on en consomme trop (surexcitation, scléroses). Les boissons excitantes : *thé* et *café* doivent être laissées chez la plupart des sujets qui s'entraînent à l'alimentation moins toxique et moins irritante, car on ne doit pas réduire trop brusquement leurs hyperstimulations digestives et nerveuses. Ces boissons ne sont pas nécessaires, pourtant. Le *café de malt* n'est pas une boisson de remplacement très louable. Il vaut mieux d'ailleurs ne prendre des boissons chaudes et des infusions que par nécessité momentanée, car on finit par consommer trop de sucre et par être en carence de minéraux, à boire souvent de l'eau bouillie (précipitation et dépôt des sels sur les parois des casseroles). A partir du sevrage, le *lait* ne doit plus être employé en boisson pour apaiser la soif.

La question des boissons perd d'ailleurs de son importance à partir du moment où le régime solide est réglé logiquement. Les gens qui se nourrissent avec bon sens cessent d'être assoiffés et ne doivent plus boire qu'aux rares moments où ils en éprouvent vraiment le besoin, avant, pendant ou après les repas, sans se croire obligés de se laver les reins qui, maintenant, ne sont plus encombrés de déchets alimentaires dangereux.

CHAPITRE IV

La synthèse alimentaire

Le budget organique. — L'importance des aliments crus. — Les vitamines. — L'alimentation est une voûte. — La notion de synthèse alimentaire doit détrôner la théorie des calories. — Menus non synthétiques et irrationnels. — Menus synthétiques et rationnels.

Le budget organique. — Un organisme fait des recettes et des dépenses. Les recettes doivent l'emporter sur les dépenses dans le jeune âge et l'adolescence, tant que la construction corporelle n'a pas atteint son apogée. Puis, les recettes doivent équilibrer les dépenses pour que l'économie se maintienne en poids, en vigueur et en harmonie. La rupture d'équilibre par excès de recettes conduit aux maladies de pléthore, d'encrassement et d'usure précoce. L'excès de recettes combiné à l'excès d'activité ou de dépenses conduit au surmenage intensif, aux maladies d'usure organique, à la mort prématurée. L'insuffisance de recettes mène aux maladies de carence et aux infections par dénutrition. L'insuffisance de dépense physique (exercice) entrave la nutrition et provoque la débilité et la fragilité organiques.

Les recettes destinées à combler les pertes organiques se font principalement par l'alimentation digestive. Les autres modes d'introduction de matériaux nutritifs ont lieu par les poumons et la peau (air, radiations solaires) : d'où la nécessité de joindre la vie naturelle de grand air à l'alimentation bien réglée, pour se bien porter.

Au point de vue physique, un organisme est assez comparable à une machine, telle qu'une locomotive. Il est construit à l'aide de particules assemblées qui, comme les pièces métalliques, s'usent à force de servir et qui ont besoin d'être rechangées. Il ne peut fonctionner que s'il possède des matériaux combustibles qui correspondent au charbon du tender. Il ne peut entrer en action que s'il est alimenté de forces d'expansion, d'aliments vitalisés, qui représentent l'eau et la vapeur de la chaudière et que s'il est mis en marche par des excitations.

Cela revient à dire que le régime alimentaire pour être normal et complet doit comprendre des *aliments réparateurs* destinés à remplacer les usures des tissus corporels, des *aliments combustibles* propres à entretenir la chaleur et l'énergie motrice du corps, des *aliments vitalisés* capables d'assurer la recharge vitale des tissus et des *aliments excitants* qui jouent le rôle d'allumettes et de leviers d'action.

La chimie et la physiologie ont enseigné que les aliments réparateurs sont ceuxqui sont riches en *matières albuminoïdes ou azotées*, d'une part, et ceux qui renferment beaucoup de *sels minéraux*, d'autre part ; que les aliments combustibles sont les produits qui contiennent beaucoup d'*amidon*, de *graisse* ou de *sucre* ; que les aliments vitalisés ou vivants sont fournis par les *aliments crus* et créés par la vie végétale.

Les principaux *aliments azotés* ou réparateurs sont les œufs, le lait, les fromages, les céréales, le pain, les champignons, les légumineuses, les fruits oléagineux, le chocolat, la viande, les poissons.

Les *aliments minéralisants* sont : les légumes verts, crus et cuits, les céréales (pain bis ; flocons ; le blé cru trempé), les fruits doux, l'eau pure, le jaune d'œuf, le lait et les fromages.

Les *aliments combustibles* comprennent les féculents : céréales, farines, semoules, pain, pâtes, pommes de terre, riz, légumineuses, marrons ; les graisses : beurre, huile, fruits oléagineux ; les sucres : fruits doux, miel, pain d'épice, chocolat, sucre industriel.

Les *aliments vitalisés* sont donnés principalement par des végétaux crus : le blé, la salade et les légumes crus; les fruits crus; puis, par certains produits vitalisés par les fermentations : le pain, le lait caillé, les fromages, la farine de malt Heudebert.

En dehors de ces besoins chimiques existent des nécessités d'excitation sapide et mécanique pour achever la présentation d'un régime parfait. *L'excitation sapide* est donnée par les aliments de haut goût, les produits stimulants, les condiments, la cuisine bien préparée, sans être, pour cela, ni trop relevée, ni trop concentrée. *L'excitation mécanique* est fournie par la présence d'aliments incomplètement assimilables qui laissent des déchets cellulosiques, utiles pour assurer l'excitation motrice et le balayage de l'intestin: fruits, légumes verts, céréales entières.

L'importance des aliments crus. Les vitamines — Depuis longtemps les empiriques naturistes et les médecins avertis avaient reconnu la nécessité de faire consommer des aliments vivants et de

recommander l'usage courant d'aliments crus, aux gens bien portants comme aux malades. Et ils préconisaient l'emploi quotidien de légumes crus (salade, etc.), de fruits crus et même d'un peu de céréales crues trempées à l'avance (blé), pour contrebalancer l'influence déprimante des aliments morts (aliments cuits, stérilisés, concentrés). Ils avaient observé que l'alimentation crue (les fruits surtout) facilite considérablement le nettoyage humoral, la vivification et le rétablissement au cours des maladies aiguës et chroniques, et qu'elle donne beaucoup plus de vitalité et d'endurance aux gens bien portants. Ils savaient que ces effets étaient dus à la force vitale impondérable qui constitue le pouvoir de germination, de végétation, de réparation, de cicatrisation, présent chez tous les animaux et les végétaux. Ils avaient reconnu que cette énergie vitale alimentaire provenait exclusivement du règne végétal qui l'extrayait du sol et du rayonnement solaire et que les animaux étaient incapables de l'élaborer directement. Les êtres carnivores se nourrissent, en effet, d'herbivores ou de frugivores.

Les auteurs classiques, rivés à la conception alimentaire, purement chimique et calorifique, avaient longtemps méconnu la puissance des énergies nutritives impondérables. Aussi défendaient-ils à tout le monde l'usage des crudités (salade, fruits), sous les mauvais prétextes qu'ils sont indigestes et sans valeur calorifique, et qu'ils peuvent véhiculer des microbes. Leur incompréhension de la puissance vitalisante des aliments crus était telle qu'ils allaient jusqu'à taxer de folie la prescription d'un peu de salade ou de fruits crus, à des individus atteints de déchéance nutritive.

Puis, sont venus des recherches de physiologistes qui sont en train d'opérer le renversement de ces opinions classiques. En nourrissant des animaux rien que de produits stérilisés ou cuits ou encore rien que d'aliments purifiés, c'est-à-dire dénaturés (caséine, graisse et amidon purs, minéraux chimiques), on a vu qu'il se produisait invariablement de l'arrêt de développement, des désordres nerveux, hémorragiques et oculaires, des paralysies, des troubles trophiques, finalement une cachexie mortelle et qu'il suffisait à la période ultime de donner très peu de certains produits naturels et frais (lait, céréales entières, fruits) pour ramener la vigueur et la santé. Ces faits expérimentaux rapprochés des enseignements cliniques fournis par l'étude du scorbut (qui se déclare, par exemple, chez les marins nourris de conserves ou chez les enfants mis aux produits stérilisés) et par l'étude du béribéri (qui sévit chez les individus nourris presque exclusivement de ceréales décortiquées : riz poli, farines blanches) ont apporté la démonstration irréfutable de l'existence de produits impondérables, vivants, que Funck a dénommés « vitamines ». Et, cette découverte expérimentale a contribué à faire admettre enfin par les classiques l'obligation de consommer régulièrement certains aliments crus, si l'on veut éviter des carences alimentaires et les maladies qu'elles entraînent.

Trois catégories de vitamines (A, B et C) ont été caractérisées expérimentalement. La *vitamine A*, soluble dans les graisses, abonde dans les légumes verts (salade, épinard, chou, carotte), et dans les corps gras (beurre, crème de lait, jaune d'œuf, huile). Elle favorise le développement des individus jeunes, le bon état trophique des tissus et la vigueur des défenses natu-

relles antimicrobiennes. La carence de vitamine A prédispose à toutes les infections microbiennes, aux caries dentaires, au rachitisme et détermine une maladie des yeux (xérophtalmie). La *vitamine B* se rencontre surtout dans les céréales entières (zones corticales et germe) et dans la levure de grains. Elle sert au bon entretien des organes glandulaires et nerveux. Sa suppression entraîne les troubles circulatoires (œdèmes) et nerveux (névrites) du béribéri. La *vitamine C* se trouve principalement dans les fruits crus, puis dans les légumes crus (chou, pomme de terre, carotte, pois, etc.) et aussi dans la partie aqueuse du lait (petit lait). Elle favorise la croissance et le développement osseux. Le scorbut et la maladie de Barlow (scorbut infantile) résultent de la privation de vitamine C (lait stérilisé, absence de végétaux frais). Signalons enfin qu'aucun produit pharmaceutique, dit vitaminé, ne saurait se substituer à la vie alimentaire des végétaux frais.

Ces expériences de laboratoire n'ont donc fait que corroborer et étayer encore plus solidement, nous le répétons, les enseignements naturistes, traditionnels et empiriques, et elles permettent d'affirmer en toute certitude qu'un régime alimentaire ne peut pas être considéré comme synthétique, normal et naturel, s'il ne comporte pas l'usage quotidien des trois vitamines, c'est-à-dire de salade et légumes crus, de fruits crus, de blé cru, pris combinés, à doses modérées, en hors-d'œuvre (voir dans le chapitre des recettes). Cette nécessité s'impose à tous les âges (enfants sevrés, adultes, vieillards), dans toutes les circonstances physiologiques (grossesse, allaitement) et dans tous les états morbides où la nourriture solide est indiquée. Il n'y a qu'à bien régler le choix et le dosage

des produits employés (doses *minimes* chez les petits enfants et les entéritiques, par exemple).

L'alimentation est une voûte. — Le régime normal peut être comparé à une voûte où chaque pierre est choisie et placée pour donner un ensemble qui forme un tout harmonieux et solide. Que plusieurs pierres viennent à manquer, la sécurité de l'édifice est compromise. Que la clefde voûte ou grosse pierre centrale soit absente, rien ne tiendra plus. De même, dans un régime, si l'une ou plusieurs des catégories nutritives nécessaires ne sont pas présentes dans les menus, il se crée des carences ; le reste du régime est mal utilisé et la construction organique périclite. Toutes les catégories d'aliments doivent donc s'épauler et se soutenir les unes les autres et, par-dessus tout, la ration azotée doit être bien agencée, car elle est fondamentale et représente la clef de voûte du régime.

On ne saurait croire combien cette conception de la synthèse alimentaire joue un rôle capital dans le renforcement des résistances organiques, la conservation de la santé et, par suite, dans la détermination des réceptivités morbides et combien il importe pour tout le monde, et plus particulièrement pour les médecins, les maîtresses de maison et même les cuisiniers d'être éclairés sur la constitution d'un régime synthétique normal, afin d'éviter la prescription ou la présentation de menus dangereux, parce que mal construits (excès de matériaux d'une catégorie, carences totales d'autres espèces d'aliments).

En effet, la carence azotée (aliments azotés insuffisants ou mal choisis, trop toxiques, non adaptés ou exclusivement végétaux) conduit à la fonte muscu-

laire,à l'inutilisation des graisses,sucres,amidons,acides ; la carence des combustibles (régime sans graisses,sans sucres,ou sans féculents) fait maigrir,abaisse les forces, encrasse les humeurs par impossibilité d'utiliser les matériaux azotés ; la carence de vitalisation (privation d'aliments crus) donne des troubles de nutrition par carence (avitaminoses, scorbut),béribéri, fissures ou infections cutanéo-muqueuses, etc.).

Enfin, il est utile de savoir que la nourriture non synthétique est incapable de provoquer la sécrétion d'un suc gastrique pleinement actif, car les expériences de Pawlow ont établi qu'à chaque catégorie de matériaux nutritifs correspond la sécrétion d'un suc gastrique spécial. Ce n'est donc qu'en présence d'une nourriture comportant toutes les variétés de substances utiles à l'entretien corporel que les glandes gastro-intestinales peuvent sécréter, par réaction, des sucs digestifs complets.

En résumé, le régime non synthétique et mal choisi aboutit toujours à la déroute des forces nerveuses, à la perte des immunités naturelles, à la paralysie des défenses corporelles, à la déclaration de maladies dyscrasiques ou infectieuses,car, il ne faut jamais l'oublier, les maladies microbiennes ne peuvent apparaître que grâce à la déficience du terrain organique.

On n'imagine pas la quantité de gens qui tombent malades uniquement du fait de régimes mal constitués et mal choisis. On ne se figure pas les miracles de guérison que l'on peut accomplir rien que par la réforme des habitudes de régime et les prescriptions de menus bien synthétiques et bien adaptés.

La science du régime synthétique et bien choisi

devrait donc faire partie de l'enseignement professionnel du cuisinier autant que du médecin, car leur collaboration est indispensable pour assurer l'œuvre capitale de la prophylaxie ou de la guérison des maladies, par la prescription et l'exécution de régimes rationnels et sains.

La notion de synthèse alimentaire doit détrôner la théorie des calories. — Jusqu'à présent, pour déterminer la ration alimentaire normale, on s'était attaché principalement à la calculer en calories, c'est-à-dire en rendement de chaleur, après combustion. La calorie est la quantité de chaleur nécessaire pour élever de un degré la température de un kilo d'eau en 24 heures. Expérimentalement, dans un appareil inerte (bombe calorimétrique), on s'était rendu compte de la somme de calories que dégageait par combustion 1 gr. d'ovalbumine, de graisse, de sucre, d'amidon et on en avait déduit que l'on pouvait régler le régime alimentaire de l'homme par une combinaison d'aliments qui fournirait un total de 3.000 calories environ. De là sont nés ces tableaux de valeur calorifique des divers aliments et de menus rationnels où tous les mets sont pesés à un gramme près.

Ces recherches n'ont guère eu qu'un intérêt théorique, car dès qu'il s'est agi de les mettre en pratique le désaccord a régné entre les auteurs pour chiffrer la ration moyenne nécessaire et la plupart des menus scientifiquement établis d'après les calculs calorimétriques se sont trouvés impraticables ou carencés. En effet, trop de facteurs échappent à la théorie des calories ou même les contredisent. Par exemple : elle ignore les valeurs minérales et les vitamines ; elle ne tient aucun compte des pouvoirs si variables d'assi-

milation des transformateurs organiques et elle conduit à nourrir les faibles comme les forts, les malades comme les bien portants, puisqu'elle se base uniquement sur le poids du corps pour calculer la ration ; elle ne tient compte ni des variations d'appétit, ni des différences de tempérament, ni des nécessités d'adaptation.

C'est pourquoi le calcul calorimétrique des rations n'a jamais pu servir à conduire la thérapeutique diététique. Par contre, quand on connaît tous les genres d'aliments qui doivent entrer dans la composition d'un menu synthétique normal, quand on sait discerner les aliments toxiques des non toxiques, quand on possède le classement des divers aliments en catégories (forts, moyens, faibles) et qu'on s'attache à les proportionner aux degrés de capacité digestive et assimilatrice, variables selon les individus, on est mieux armé pour bien se nourrir ou bien diriger le régime des autres que si l'on s'est borné à consulter des tables de calories et des collections de menus pesés. En pratique, en effet, jamais les calculs calorifiques des aliments n'ont pu être utilisés par qui que ce soit d'une façon un peu suivie, pour l'établissement des menus, car les exigences du tempérament et de l'appétit, avec lesquelles il faut compter, interdisent l'usage des mathématiques pour le rationnement alimentaire. D'ailleurs, les partisans de la théorie des calories ont fait eux-mêmes l'aveu de cette piètre utilité pratique des calculs calorimétriques : « Votre appétit est là pour vous guider, à la condition que vous ne le maltraitiez pas avec des menus mal composés, écrit Hemmerdinger(1). Si vos menus sont bien choisis, l'appétit

(1) Hemmerdinger. — *Leçons pratiques d'alimentation raisonnée*, p. 73.

reprend ses droits. Je vous assure qu'il est très rare que je fasse à la maison le compte des calories. Je le fais lorsque je veux préparer une conférence, pour donner des exemples, je n'en ai pas besoin pour mon application personnelle... Le goût est un bon guide s'il n'est pas perverti par un abus de viande ou de condiments, donc, il n'est pas besoin du tout pour faire un menu d'aligner des chiffres. »

Menus non synthétiques et irrationnels. — On peut dire que la presque totalité des menus-types inscrits dans les livres d'hygiène alimentaire et de cuisine sont nocifs, parce que trop chargés en aliments azotés et en mets de haut goût, et parce que carencés en aliments minéraux et en vitamines (insuffisamment fournis en légumes cuits et en aliments crus).

A la table familiale, les erreurs les plus fréquentes sont également soit des accumulations intempestives d'aliments animaux ou azotés au même repas (viande et poisson ; ou viande et œuf ; ou viande, champignons, œufs, légumes secs, fromage) ; soit une surcharge toxique (viande, poisson) au repas du soir ; soit des carences (absence d'aliments crus, salades et fruits) ; soit une insuffisance des légumes verts cuits ; ou au contraire rien que des légumes verts et pas de féculents ; ou pas de fromage ; soit un manque d'aliments sucrés ou un abus des sucreries (confiseries et entremets) ; soit, enfin, plusieurs de ces fautes réunies.

Comme type d'alimentation foncièrement illogique, citons deux jours de menus-types, copiés dans un livre de cuisine :

Déjeuner

Soles au vin blanc	Huîtres
Gigot rôti	Homard grillé
Flageolets au jus	Châteaubriand pommes paille
Fromage	Champignons grillés
Œufs à la neige	Fromage
	Crème renversée

Cette énumération ne comporte exclusivement que des aliments azotés forts. Il y en a cinq, alors que deux (viande ou poisson ou œuf d'une part, avec ou champignons ou légumineuses ou fromage d'autre part) suffisent à entretenir l'état trophique d'adultes se livrant à des travaux musculaires de force. En outre, il manque à ces menus les aliments crus indispensables : fruits et salades. Mais cette suppression est devenue presque une nécessité en face de pareilles surcharges d'aliments trop riches. Car, dès qu'on rend le régime antiphysiologique et antinaturel, on crée des désharmonies alimentaires, sources d'indigestion. Et quand le trouble d'estomac est survenu, au lieu de mieux combiner le menu, on incrimine invariablement les fruits, les légumes, les salades ; on les supprime comme étant indigestes et on ne garde plus que les mets surexcitants et encrassants. L'absence d'équilibre dans la synthèse alimentaire, de même que l'accumulation d'aliments trop toxiques, trop forts ou trop richement cuisinés conduisent donc à la désharmonie alimentaire et à l'indigestion. Voici maintenant des menus du dîner, relevés dans le même ouvrage :

Soupe au lait et à l'oseille	Tapioca au lait
Brochet mayonnaise	Œufs à la coque
Lièvre rôti	Jambon au madère

Cardon à la moelle
Fromage
Ananas au kirsch

Nouilles au fromage
Petit Suisse
Gâteau de marrons

Excitation nocturne; rêves, cauchemars; réveil pâteux, torpeur cérébrale et anéantissement physique le lendemain sont les effets habituels de repas du soir pareillement composés, où cinq aliments azotés, dont plusieurs sont intoxicants, s'accumulent, alors que le bon sommeil et l'entrain au réveil ne peuvent s'obtenir que par des dîners légers, peu animalisés, riches en aliments apaisants.

Même des gens qui savent les dangers des nourritures toxiques et des repas forts s'infligent de graves troubles de santé, en composant leurs menus d'une façon non synthétique et antiphysiologique. Voici, par exemple, les menus habituels de deux sujets végétariens qui étaient tombés malades, par carences et par acidification alimentaires et qui présentaient de l'amaigrissement continu, de l'anémie et de l'entérite muco-membraneuse et sanglante, depuis des années.

Le matin

Café Kneipp au lait ; pain, oranges.

Potages-légumes; pain, oranges.

Midi

Salade au citron ;
Deux légumes verts cuits ;
Haricots ou lentilles;
Petit Suisse ;
Oranges.

Potage-légumes ;
Protose ou un légume sec; riz ou pâtes ou pommes de terre; sauce au jus d'orange ou de citron ou de tomates ; confiture de rhubarbe.

4 heures

Pain et fruits (souvent acides).

Potage-légumes ou céréales.

Soir

Soupe au lait ;
pommes de terre ;
un légume vert cuit ;
pain beurré.

Potage à l'oseille ;
orge au jus de groseille ;
céleri-rave sauce blanche ;
fromage double-crème.

De tels régimes sont carencés en matériaux azotés, en matières minérales et en vitamines. Ces malades terrorisés par les diatribes qui se publient partout contre les œufs, n'en prenaient qu'un ou deux par semaine. Et comme on ne peut pas remplacer physiologiquement la viande rien que par des légumes secs ou des produits industriels (protose), car il n'y a pas équivalence chimique qui tienne devant les nécessités d'adaptation et de physiologie alimentaires, ces malades étaient en état permanent de dénutrition, de décalcification et de corrosion intestinale. En outre, ils s'acidifiaient les humeurs et les excrétions par l'emploi continuel du citron, de l'orange, de la tomate, de la rhubarbe, des légumes blancs ; ils se paralysaient les voies digestives par l'emploi quotidien du lait liquide et du fromage double-crème et ils se surmenaient les viscères digestifs en prenant un goûter, toujours néfaste aux sujets moyens ou gros mangeurs qui absorbent suffisamment d'aliments aux deux repas principaux. Ils ont guéri rapidement tous les deux en reprenant de l'œuf en mélange chaque jour, du fromage fermenté, des aliments crus vitaminés (très peu de salade crue, légumes crus et blé cru), en supprimant légumes secs, lait liquide, fromage blanc, légumes blancs, fruits acides et en suivant des menus bien synthétiques et plus variés.

Menus synthétiques et rationnels. — La composition d'un menu logique est une question d'ordre

général et aussi une affaire d'individualisation, car de nombreuses variantes de qualité, de choix, de préparation, de juxtaposition peuvent être introduites pour varier les régimes et les adapter aux circonstances (1).

C'est surtout dans le petit repas du matin que les différences de composition les plus grandes se rencontrent, selon le sujet considéré, son genre d'occupation ou ses dispositions organiques.

En général, ce petit déjeuner peut se composer d'une boisson *excitante* : thé ou café ou chocolat ou infusion aromatique variée (voir : *infusions*) sans lait. Car le lait liquide est le fléau des petits déjeuners. C'est lui qui entrave la digestion du chocolat et qui le rend constipant. On ne peut le tolérer qu'à doses réduites : 1/4 ou 1/3 de lait. Chez les sujets nerveux, en mauvais état de nutrition, il est préférable de le prescrire sous forme de lait condensé sucré, à la dose d'une petite cuillerée à café, diluée dans l'infusion, parce qu'il se digère bien mieux que le lait frais. Avec l'infusion, on prendra des *aliments peu azotés, mais surtout combustibles* : du pain grillé ou des biscottes ou une pâtisserie légère : brioche, biscuit, pain à l'œuf ; avec beurre ou miel, ou fromage, ou confiture, ou encore avec beurre et aliment sucré. Mais on évitera toujours l'œuf nature, la viande, le poisson. En hiver, les moyens mangeurs peuvent remplacer l'infusion par une soupe-légumes ou céréales (porridge ou farine ou pâtes cuites à l'eau sucrée et au beurre, ou avec fort peu de lait). En été, on peut introduire des fruits frais dans ce repas ; en

---

(1) Voir aussi le livre : P. Carton. — *L'art médical. L'individualisation des règles de santé.*

hiver des pruneaux *crus*, incisés et trempés depuis vingt-quatre heures. Le jeûne matinal est, surtout chez les gros mangeurs, une mesure périodique excellente ; un grand verre d'eau purifie et minéralise alors parfaitement.

Le repas de midi doit comprendre :

1° *des aliments minéraux et vitaminés*, qu'il est bon d'isoler en tête du repas, sous forme de hors-d'œuvre cru composé de quelques feuilles de salade, associées à un peu de julienne de légumes crus (vitamines A), variés selon les saisons, coupés à l'aide d'un couteau à julienne (une cuillerée à café de chaque, environ) : chou, carotte, chou-fleur, pomme de terre, artichaut, petits pois, haricot vert, radis, etc. et une cuillerée à café de blé cru (vitamine B) trempé à l'avance (voir assaisonnement dans les recettes de *hors-d'œuvre*).

2° *Un aliment azoté fondamental*, d'origine animale : de la viande de préférence blanche, très rarement du poisson ou, ce qui est mieux, de l'œuf (indispensable, si l'on suit un régime végétarien), pris nature ou en mélange féculent ou en entremets ou des champignons, de temps en temps.

3° *Des aliments combustibles* : du *pain* et un ou deux *féculents* (selon les saisons) : pommes de terre, riz, pâtes, marrons, semoules, flocons de céréales, petits pois ; rarement légumes secs ; des *corps gras* : beurre ou crème fraîche ou huile pour la préparation des plats.

4° *Un aliment diastasé vitaminé* : un peu de fromage fermenté qui apportera aide digestive et bactériothérapique.

5° *Des aliments sucrés et vitaminés* (vitamine C) : fruits de saison avec adjonction d'un dessert sucré (surtout en hiver ou encore si les fruits sont de médiocre qualité) : miel, pain d'épice, confiture, chocolat, pâtisserie.

6° *Des produits excitants* pour stimuler l'appétit et les sécrétions digestives : sel, condiments végétaux, rissolement. sauces légères, vin (pour les sujets non abstinents), thé, café.

Le goûter, réservé aux enfants ou aux nerveux très petits mangeurs ou aux travailleurs manuels, devra comprendre surtout des *aliments combustibles* (pain ou biscotte, beurre ou chocolat ou fruit de saison). On n'y introduira jamais de lait, sauf chez les enfants au-dessous de deux ans.

Dans la composition du menu du repas du soir doivent entrer :

1° *Un aliment à vitamines A* : salade crue avec, en été, très peu de julienne de légumes crus.

2° *Un aliment azoté fondamental* : fourni non pas par de la viande, mais par 1 œuf (pris nature ou en mélange) ou simplement par du fromage fermenté.

3° *Des aliments combustibles légers* : pain et un féculent (pas toujours obligatoire, le soir ; sauf en hiver, où l'on doit parfois en prendre deux, si l'année a été humide) ; pommes de terre ou pâtes, semoules, etc.

4° *Un aliment minéralisé*, obligatoire le soir, pour l'apaisement nocturne et la récupération des sels minéraux usés par l'activité diurne et aussi pour fournir des déchets capables d'exciter les contractions intestinales et de combattre la constipation : légumes verts de saison, cuits.

5° *Des aliments sucrés et à vitamines C* : fruits de saison avec adjonction d'un dessert sucré, comme à midi, s'il y a lieu.

Ce classement par catégories séparées paraît comporter l'obligation de menus copieux et la préparation de plats nombreux. Il n'en est rien (voir : *menus simplifiés*). Même les personnes de très petit appétit peuvent s'accommoder de cette synthèse nutritive. Elle n'ont qu'à réduire au minimum les doses d'aliments encombrants ; mais il est capital qu'elles prennent ne serait-ce qu'une cuillerée à soupe de légumes crus à midi et de légumes verts cuits le soir. D'autre part, plusieurs catégories de matériaux peuvent entrer dans la préparation d'un seul plat. Par exemple : une omelette aux pommes de terre apporte l'aliment azoté, le féculent et la graisse nécessaires au repas de midi. Cette simplification des menus et de la cuisine est facile à réaliser, avec un peu d'attention et de bonne volonté. Les paysans qui, si souvent, sont plus près de l'ordre alimentaire naturel que les citadins, n'agissent pas d'autre façon. C'est ainsi que, dans l'Allier, au moment où les fruits sont abondants, on prépare en une fois de grandes tartes qui servent pour plusieurs jours et renferment farine de blé, œuf, beurre, sucre naturel des fruits, il ne reste plus qu'à ajouter un peu de salade, de fromage et de pain au repas pour donner un menu synthétique, sans grands préparatifs.

CHAPITRE V

Les différents régimes

Le régime carné. — Le régime végétarien. — Le régime végétalien. — Le régime fruitarien. — Le régime crudivore. — Le régime de suralimentation.

Le régime carné. — Ce que nous avons dit des inconvénients de la viande, au chapitre II, nous dispense de dénoncer de nouveau les dangers de l'alimentation cadavérique : viandes, poissons, crustacés, coquillages, lard, graisses de tissus animaux : saindoux, margarine, graisses de viandes.

Bien qu'il soit celui que suivent la plupart des gens, ce régime n'est pas le meilleur ; il est trop surexcitant et trop intoxicant. Aussi, devra-t-on s'efforcer de l'atténuer le plus qu'il sera possible, en ne donnant de la viande qu'à midi, en évitant les viandes trop putrescibles (*porc*,jambon,charcuterie,viandes travaillées, *gibier*, *poissons*, poissons et viandes de conserve,extraits de viande pour bouillons ou sauces), en ne mettant pas dans le même repas viande et poisson, ou viande et œuf nature, en supprimant la

viande au moins une fois par semaine (ou même, ce qui est mieux, trois à quatre fois), en la remplaçant alors non pas par du poisson, mais par un œuf.

Le régime végétarien. — Ce n'est pas un régime d'herbivores, ni un régime qui ne comporte que des végétaux. Le nom végétarien, vient du mot *végétus*, qui signifie vigoureux, parceque ce régime bien synthétique et bien adapté est un régime qui rend fort et bien portant.

Le régime végétarien comporte l'usage des aliments animaux non cadavériques : œuf, laitages (lait, lait caillé, crème fraîche, beurre, fromages), miel. On y remplace la viande par d'autres aliments azotés animaux (œuf, fromage, laitages) ou végétaux (champignons, céréales, légumineuses, fruits oléagineux).

Pour être efficace, il doit être préparé avec la plus grande pureté. Jamais le poisson ne doit y paraître, ni le lard, ni le jambon, ni le saindoux, ni les graisses de viande, ni les extraits de viande (Liebig, Viandox, Kub), ni la margarine, ni la présure. Les légumes devront être cuits séparément et non pas dans des plats de ragoût de viande. Les fritures doivent être faites à l'huile blanche. La cuisine sera préparée à l'huile ou à la crème fraîche ou au beurre pur, non mélangé de saindoux, de graisse de cheval ou de margarine.

Bien des personnes à qui l'on prescrit le régime carné très atténué ou le régime végétarien, et à qui l'on interdit en même temps les légumes secs et les tomates s'écrient : Mais alors, il ne reste plus rien à manger ! Elles ne se doutent pas de la grande variété d'aliments qui restent à consommer. En voici l'énumération :

Aliments animaux. — Œufs, beurre, lait, fromages, crème fraîche. Miel.

Céréales. — Pain de froment(complet, bis, blanc), pain de seigle, farines, semoules, gruaux, flocons, (blé, riz, avoine, orge), maïs, sarrasin, pâtes variées (nouilles, macaroni, vermicelle, etc.), pâtisseries ; quaker oats.

Féculents.— Farines,semoules, flocons de céréales, riz, marrons, pommes de terre, petits pois fins, flageolets frais et fins, fèves fraîches, pâtes, tapioca, sagou, cerfeuil bulbeux.

Légumes verts. — Haricots verts, pois mangetout, artichauts, épinards, tétragone, choux pommés, choux verts en feuilles, chou branchu du Poitou, choux de Bruxelles, choucroute, poirée ou bette à cardes, cardon, arroche, laitue, romaine, batavia, escarole,chicorée frisée,chicorée améliorée,chicorée sauvage, pissenlit, mâche,asperges, carotte, poireau, céleri, cresson, julienne de légumes. Le haricot-beurre, l'endive et le chou rouge sont moins recommandables.

Champignons. — Champignons de couche, truffes, morilles, cèpes, girolles, oreilles de chat, columelles, coprins, oronges vraies, pleurotes, etc.

Racines et fleurs. — Carottes, navets, salsifis, crosnes, topinambours, céleri-rave, radis, chou-navet ou rutabaga, chou-rave; fleurs d'oranger, d'acacia, de capucine, chou-fleur. Un certain nombre de ces aliments sont peu minéralisés(légumes blancs), mais restent vitalisants si on les consomme crus en hors-d'œuvre.

Fruits oléagineux. — Noix, noisettes, amandes, cacahuètes, cacao, chocolat, olives vertes, olives noires.

Fruits doux. — Poires, pommes, prunes, mirabelles, guignes, bigarreaux, pêches, abricots, brugnons, raisins, groseilles à maquereau, grosses fraises, figues fraîches, melon, banane, kaki, pruneaux, raisins secs, ananas.

Fruits acides. — Cerises aigres, petites fraises, groseilles à grappes, certaines variétés de poires et de pommes, framboises, cassis, figues sèches, abricots secs, citron, pamplemousse, orange, tomate, aubergine.

Aliments sucrés. — Fruits doux, miel, confitures au miel ou au sucre, pain d'épice, chocolat.

Condiments. — Ail, échalote, oignon, panais, poireau, ciboulette, estragon, persil, cerfeuil, thym, laurier, cannelle, girofle, muscade, câpres, raifort, moutarde, sel, poivre, sucre de canne, vinaigre de vin, eau de fleurs d'oranger, vanille, thé, café, café de malt, vin, bière, cidre.

On entend dire encore : il n'y a pas moyen de suivre le régime végétarien en voyage. En effet, les menus habituels des restaurants, hôtels, pensions de famille, maisons dites de régimes ne comportent qu'une accumulation de plats de viande et de poisson. Mais, pour peu qu'on veuille s'en donner la peine, on peut trouver partout des œufs et du fromage pour remplacer la viande, on peut exiger des légumes présentés nature (et non pas au jus) et quelques coquilles de beurre frais pour les assaisonner à table. Enfin on peut, à la rigueur, acheter soi-même les fruits et le peu de salade crue utiles à la constitution d'un menu synthétique.

Une autre objection est encore faite : comment composer des menus et cuisiner sans viande, ni poisson, ni lard, ni jambon ? C'est précisément pour répondre à cette question que ce livre est écrit et que

ses recettes, publiées plus loin, seront exclusivement d'ordre végétarien, car personne ne paraît emprunté pour préparer un morceau de viande en grillade ou à la casserole ou au four, tandis que la plupart des gens se figurent que c'est une affaire irréalisable que de présenter des œufs autrement qu'à la coque ou au plat et aussi des pommes de terre et des pâtes autrement qu'à l'eau.

Le régime végétalien. — Il ne comprend que des aliments d'origine végétale : céréales, légumes, fruits, à l'exclusion non seulement de la viande, des poissons, crustacés, coquillages, mais aussi des œufs et du laitage (beurre, fromages). C'est un régime d'exception qui peut rendre de grands services comme régime passager (quelques jours, ou semaines, ou mois, selon les cas), car il est hypotoxique, purifiant et apaisant. Il ne peut être poursuivi longtemps sans inconvénients que si l'on y introduit l'usage quotidien, très atténué et minime, d'œuf et de beurre (présentés dans un peu d'entremets, de gâteaux où ces produits animaux sont incorporés à doses réduites). C'est ainsi que nous connaissons de grands malades arthritiques qui suivent ce régime, légèrement élargi en végétarien très atténué, et restent guéris, avec une activité vitale considérable depuis plus de vingt-cinq ans. Absolument strict et poursuivi pendant des années, il en existe des cas très rares mais indéniables. Il faut alors que la plus grande part des aliments soit consommée crue. Mais il ne convient qu'à des individus gros mangeurs et d'une trempe spéciale. Poursuivi trop longtemps, il donne de trop grands risques de dénutrition par inadaptation, à la plupart des gens.

Le régime fruitarien. — Ce régime encore plus sévère n'est composé théoriquement que de fruits oléagineux qui apportent la ration azotée et grasse (amandes, noix, noisettes, cacahuètes, olives) et de fruits aqueux variés qui donnent les produits hydrocarbonés, minéraux et vitalisés. En réalité, ce régime ne peut être suivi longtemps d'une façon aussi stricte. Ses adeptes sont obligés d'y ajouter des céréales (blé, pain) qu'ils décorent du nom de fruit (ce qui est assez exact) et aussi des légumes crus pour parachever la ration minérale. Ils retombent ainsi dans le régime végétalien strict. Pas plus que ce dernier, il n'est donc à conseiller d'une façon continue, car les risques de dénutrition sont considérables.

Le régime crudivore. — C'est la négation de toute cuisine. Tous les aliments sont consommés crus à l'état nature ou en mélanges variés, arrosés d'huile. Il ne faut pas se laisser prendre aux affirmations tranchantes des adeptes de ce régime du moindre effort. Tous consomment du pain cuit et, à l'occasion, ils agrémentent les plats crus de légumes cuits, variés ou de céréales (riz cuit, semoules cuites) ; la plupart du temps, ils se livrent à des écarts végétariens et, parfois même, carnés.

Ces trois régimes extrémistes : végétalien, fruitarien, crudivore ne peuvent être considérés comme probants et légitimes pour l'individu que s'ils sont suivis *sans le moindre écart* et pendant un très long temps, car une dérogation introduite de temps à autre, permet une recharge de divers matériaux nutritifs rares et évite ainsi des carences alimentaires. Enfin, quelques cas individuels et authentiques de régime végétalien ou fruitarien, honnêtement strict

(il en existe), ne prouveront pas encore qu'il est le meilleur régime, car il faudrait que son application soit démontrée possible sur plusieurs générations. Or, les rares enfants de végétaliens ou fruitariens que nous avons connus ont tous été très débiles ou malades. Jusqu'ici, il n'y a que le régime carné très atténué ou le régime végétarien qui se soient montrés aptes à créer des races fortes.

Le régime de suralimentation. — On a voulu faire de la nourriture forcée, surazotée et de la cuisine riche un brevet de santé, un traitement antituberculeux et une panacée. Le régime de suralimentation est, en réalité, le pire fléau des organismes. Les abus de viandes et d'œufs et la cuisine trop raffinée, trop forte déterminent d'abord des apparences luxuriantes (engraissement, mine rouge) ; mais, après cette phase d'exubérance artificielle, les viscères digestifs surmenés refusent tout service et sont brûlés (dyspepsie, hépatite, appendicite, entérite), les maladies congestives apparaissent (hémoptysies, hématémèses, hémorroïdes, congestion cérébrale), les forces déclinent et la tuberculose, maladie de déchéance arthritique, apparaît ou s'aggrave.

Un régime ne peut être suralimentaire que d'une façon momentanée, chez des inanitiés (famine, régimes de carence, convalescents d'affections aiguës). Et encore, en pareil cas, la nourriture passagèrement plus copieuse ne doit pas être composée principalement de viandes, poissons, œufs et vins généreux, mais rester toujours bien synthétique, non toxique, harmonieuse et justement proportionnée. En tout cas, la viande crue n'y doit jamais paraître.

CHAPITRE VI

L'adaptation alimentaire

Les changements de régime. — Les trois catégories d'appétit. — Les genres d'occupation. — L'état de résistance physiologique des organes. — L'âge et le sexe : régime des enfants, des vieillards. — Les états physiologiques (grossesse et allaitement). — Classification des aliments. — Les tempéraments. — Les années et les saisons. — Les climats. — Les états morbides : états fébriles aigus ; troubles gastro-hépatiques des arthritiques ; l'entérite aiguë et l'entérite chronique ; le diabète ; l'albuminurie ; la goutte et le rhumatisme chronique ; la déminéralisation ; la tuberculose ; l'obésité ; l'amaigrisssement ; la furonculose, l'anthrax ; l'eczéma rebelle ; la constipation.

Le régime synthétique dont nous avons indiqué les lignes directrices demande à être appliqué avec certaines particularités ou modifications de détail qui tiennent au sujet considéré ou aux circonstances du milieu. En effet, l'art pratique de l'individualisation et de l'adaptation alimentaires compte autant que la science théorique de la diététique pour assurer la réussite d'un régime. C'est pourquoi nous envisagerons rapidement les différents ajustages de régime qu'il convient d'effectuer dans la plupart des cas individuels (états physiologiques et pathologiques) et d'après les variations de climat,de saison et d'année.

Malades et bien portants, médecins et cuisiniers y trouveront à glaner (1).

Les changements de régimes. — On peut ériger en règle générale que l'on doit opérer les changements de régime par transition lente et progressive. En effet, le sevrage de viande, opéré d'une façon brusque, totale et indéfiniment stricte, *sans aucun retour*, risque d'apporter, dans la plupart des cas, des troubles d'inadaptation, de déséquilibre physiologique et de dénutrition, sources de complications fort graves (inhibitions organiques, crises de furonculose, maladies aiguës, cachexie même), parce que l'évolution lente est la loi primordiale d'adaptation de la matière vivante, parce que la vie est une évolution et non une révolution et que la révolution engendre la contre-révolution. Il reste entendu que pour parer à des désordres morbides graves (asystolie, albuminurie, poussées d'entérite, accidents congestifs, artériosclérose), on peut appliquer d'urgence un changement radical de régime qui sauve le malade, mais il est prudent de ne pas persister indéfiniment dans le régime strict (lacté, végétarien, végétalien) une fois le mieux obtenu, mais, au contraire, de redonner à doses modérées des anciens aliments, car l'habitude est une seconde nature dont il est difficile de se défaire en un tour de main. Souvent, en effet, les complications et le déclin rapide qui s'observent après une période de belle amélioration chez des malades soumis à un régime hypotoxique, sont dus non pas au progrès de la

(1) Pour plus de détails, se reporter aussi aux livres : P. Carton. — *Traité de médecine, d'alimentation et d'hygiène naturistes.* — *L'Art médical. L'individualisation des règles de santé.*

maladie, mais à l'inadaptation organique à l'égard d'un sevrage brusque et définitif d'une source azotée accoutumée (viande, poisson, etc.). Les exemples assez rares d'individus, très adaptables, qui ont pu passer, d'un coup, du régime carné au régime végétarien absolu, sans ennuis sérieux, n'infirment pas la loi générale de transition lente et rythmée, car ce serait une faute de mettre l'exception à la place de la règle. D'ailleurs, ce conseil pernicieux de la transition brusque, émis par tant de partisans du régime végétarien est une des causes principales d'échec de ce régime.

Quand il y a lieu d'opérer une réforme de régime et qu'on n'a pas à parer à des accidents aigus, il vaut donc mieux commencer par diminuer les prises de viande, en l'enlevant d'abord le soir, puis en l'espaçant à midi, puis en la supprimant par périodes, avec des retours passagers plus ou moins rapprochés. La suppression progressive doit, en quelque sorte, suivre le dégoût de la viande qui grandit au fur et à mesure de sa restriction et elle peut devenir totale quand la répugnance est acquise et quand l'adaptation organique est faite et le poids maintenu. Chez les grands nerveux et les négatifs, il vaut même mieux patienter pendant des années dans le régime carné très atténué ou en redonner de temps à autre que de risquer le déclin par dénutrition.

Même chez les sujets qui bénéficient grandement de la restriction, puis de la suppression absolue des aliments cadavériques, il faut savoir qu'au début de la réforme du régime s'observent, presque toujours, des sensations d'affaiblissement et une baisse du poids qui doivent être considérées comme normales. On ne doit donc pas s'en alarmer. D'ordinaire le poids,

après avoir descendu, se stabilise, puis remonte et se fixe à son taux normal pour le sujet considéré, taux qui peut être au-dessous du poids primitif et aussi au-dessous de celui que l'on considère à tort comme normal (égal au nombre de centimètres en plus du mètre, que donne la taille du sujet), car celui-ci est exagéré de 6 à 8 kilos, pour les adultes.

Les trois catégories d'appétits. — On peut ranger les gens, d'après la physiologie de leur estomac en trois catégories qui ont chacune leurs exigences de régime et d'apprêt culinaire. Les *gros mangeurs* sont, en général, rapidement adaptables, faciles à nourrir, mangeant n'importe quoi, s'accommodant de menus assez monotones et sommairement cuisinés, de plats copieux, d'aliments à déchets (crudités et légumes verts abondants, pruneaux dessucrés). Ils se portent bien avec un petit déjeuner très peu chargé et deux repas principaux abondants, sans goûter. Les *moyens mangeurs* sont aussi presque tous accommodants et tolèrent bien les menus synthétiques, cuisinés sans recherche. Il leur faut trois repas, dont un petit déjeuner assez substantiel (sans pourtant y introduire œuf ou viande). Les *petits mangeurs* sont presque tous des nerveux, capricieux, irréguliers, difficiles à nourrir, aimant les excitants (thé, café, vinaigre, moutarde, etc.), les aliments bien cuisinés, la nourriture très variée et imprévue, les plats assez nombreux, car ils y touchent à peine, les mets concentrés et sapides qui nourrissent sous un petit volume. Ils redoutent la régularité, la monotonie, le volume, les aliments cellulosiques, les crudités. Comme ils mangent peu à la fois et ne prennent que peu de chaque plat, ils sont obligés de prendre quatre repas dont

un goûter léger. Ce sont les malades les plus ingrats à conduire et les plus difficiles à guérir (1).

Il y a lieu de tenir grandement compte de ces aptitudes si différentes d'un individu à l'autre pour la prescription d'un régime, la composition des menus et la cuisine.

Les genres d'occupation. — On ne peut pas nourrir un travailleur manuel comme un intellectuel, ni un sportif comme un sédentaire. Il faut toujours équilibrer justement le budget organique, en proportionnant les recettes aux dépenses, en donnant, par exemple, des repas plus substantiels et plus rapprochés aux travailleurs de force qu'aux gens peu actifs physiquement.

Un *maçon* ou un *moissonneur* peuvent faire cinq repas : prendre à 6 heures du matin une bonne soupe chaude et une tasse de café ; faire un court repas vers 9 heures : pain, fromage et vin ; déjeuner à midi, avec viande ou œuf, un farineux (légumineuses, pâtes, pommes de terre), aliments crus (blé, légumes, salade, fruits), du fromage, un peu de confiture; à 4 heures, goûter avec pain, fromage ou chocolat; dîner avec soupe aux légumes, 1 œuf nature ou un féculent cuit avec lait et œuf (semoule, riz), un plat de légumes verts, du fromage, des aliments crus comme à midi.

Au contraire, un *sédentaire* se contentera de trois repas ; il évitera de goûter et prendra un dîner moins chargé (sans œuf).

---

(1) Pour la conduite alimentaire et hygiénique détaillée, de ces trois types d'appétit, se reporter à P. CARTON. — *Traité de médecine, d'alimentation et d'hygiène naturistes* p.689 ; 3e édition.

Un *sportif* se nourrira plus fortement qu'un sédentaire, ne fera qu'un repas dans la matinée, pourra goûter à la rigueur, mais évitera la surcharge d'aliments azotés ou surexcitants et surtout l'alcool et même les boissons fermentées. Nous avons relevé les menus suivants chez des sportifs qui venaient nous consulter ; à midi, sardines ou filets deharengs, jambon ou bifteck ou saumon, 2 ou 3 œufs sur le plat, Camembert ou Gruyère, confiture ; le soir : bouillon de viande, 2 œufs ou viande ou poisson, haricots en grains ou pois, confiture ou fromage. De tels menus non seulement ne donnent pas de force, mais ils épuisent, car le travail digestif et l'effort cardio-vasculaire qu'exige pour être assimilée, cette surcharge de matériaux trop riches ou toxiques, détournent le plus clair des énergies nerveuses et vouent au forçage du cœur, à l'encrassement des humeurs, à la rouille des articulations et au surmenage total de l'économie. A midi, par exemple, un plat de viande ou 2 œufs donnent une ration azotée largement suffisante. Des légumes frais, des farineux, du fromage, du miel ou du chocolat, des aliments crus, doivent, en outre, paraître dans les menus pour vivifier, fournir le charbon utile et apporter la synthèse nutritive indispensable. Les repas chargés de viandes, poissons, œufs et arrosés de vins généreux coupent bras et jambes. L'infériorité des athlètes français tient, en majeure partie, à leur déplorable hygiène alimentaire.

L'état de résistance physiologique des organes. — Il est capital d'adapter la force du régime et la concentration des plats cuisinés à la capacité de résistance physiologique des organes. C'est ainsi qu'on ne peut nourrir un enfant comme un adulte,

ni un malade en état de crise aiguë comme un sujet bien portant, ni un malade chronique comme un athlète. C'est une erreur prodigieusement grave et néfaste de s'acharner à « fortifier » les individus affaiblis, les arthritiques épuisés, les malades débiles, en les bourrant d'aliments surexcitants et forts, de vins dits toniques, de plats richement cuisinés. Passagèrement ils peuvent recevoir un coup de fouet par la suralimentation et l'hyperstimulation, mais ils ne peuvent longtemps faire les frais de surmenage digestif qu'on leur impose, ils gaspillent leurs précieuses réserves d'énergie potentielle et finissent alors par retomber plus bas qu'auparavant. Il faut donc savoir proportionner la force du régime et la concentration culinaire aux degrés individuels de résistance viscérale, c'est-à-dire réserver les aliments de grand feu aux travailleurs robustes, seuls capables de les brûler facilement et de les utiliser, les aliments de feu modéré aux gens de constitution moyenne et les aliments de feu doux aux enfants, aux individus délicats ou aux malades en état de déficience digestive chronique.

L'alimentation, en effet, représente un combat entre les deux groupes d'énergies fournis l'un par l'énergie potentielle du sujet et l'autre par celle des aliments. Or, c'est celui-là qui doit dominer, surmonter, dissoudre, transformer et assimiler les énergies potentielles des aliments. Cette lutte destructive et assimilatrice est dure et épuisante, si l'ennemi alimentaire est beaucoup plus fort que l'organisme. Elle accapare tellement les forces disponibles, au cours de la digestion d'un repas trop riche, qu'en pareil cas, le sujet est annihilé, mis en torpeur ou obligé de dormir et qu'il ne reprend activité qu'une fois la digestion terminée. Pour qu'un bénéfice réel d'énergie suive un

repas, il faut donc que l'individu se batte avec des aliments et des plats cuisinés moins forts que lui. Il en vient ainsi rapidement à bout : il digère sans fatigue ni lourdeur ; il s'enrichit des dépouilles d'un adversaire qu'il a vaincu sans avoir jeté toutes ses forces au combat. Donc, le seul secret pour avoir des forces, c'est d'en capitaliser en les économisant. En d'autres termes, on ne reste robuste ou on ne retrouve la santé qu'en évitant les occasions de surmenage digestif, musculaire et nerveux, et en sachant établir le choix des qualités et des quantités d'aliments qui conviennent pour digérer, sans guère dépenser.

Pour faciliter le choix du régime approprié aux résistances de chacun, il est possible de classer les aliments en trois groupes. Les aliments de grand feu sont les plus toxiques, les plus excitants, les plus irritants, les plus acidifiants. Presque tous sont à interdire aux arthritiques et aux malades. Les aliments de feu modéré conviennent à la plupart des gens. Les aliments de feu doux sont les plus aptes à entretenir la santé des gens bien portants, à fortifier les débiles et à redonner de la vigueur aux fatigués et aux malades.

Classification des aliments. — *Aliments de grand feu.* — Viandes grasses (oie, canard, foie gras). — Viandes noires (gibier, pintade, porc, charcuterie, jambon, lard, pâtés de viande, tripes). — Viandes rouges (bœuf, ragoût de mouton, cheval, viande crue, extraits et sucs de viande). — Poissons huileux (maquereau, anguille, hareng). — Poissons salés et conservés (morue, sardine, thon, anchois, caviar, huile de foie de morue). — Crustacés (langouste, homard, écrevisse, crevette). — Coquillages (moule, coquille Saint-Jacques, clovisse, escargot). — Lait stérilisé.

Lait en boisson ou en excès. — Fromages forts (Cantal, Romatour, Crème de Gruyère, Livarot). — Haricots, fèves et pois secs, pois chiches, soja. — Pain complet. — Bouillons concentrés : de viande, de céréales, de légumes. — Graisse en excès ; margarine, beurre de coco ; saindoux, graisse d'oie, friture aux graisses animales. — Légumes acides : oseille, tomate, aubergine, rhubarbe, cresson, pourpier. — Racines blanches : salsifis, navets, choux-navets, crosnes, héliantis, topinambours, céleris-raves, radis noirs, salades blanchies (endives, barbe) ou liées. — Fruits acides ou pas mûrs (groseilles à grappes, citrons, pamplemousses, mandarines, nèfles du Japon, oranges, cerises aigres, pêches et abricots desséchés, figues sèches, petites fraises, compotes de fruits verts ou tombés). — Coings. — Sucre en excès, sucreries, bonbons, confitures de coings, de rhubarbe, d'orange, de groseilles. — Pâtisseries lourdes (gâteaux moka, à la crème, Saint-Honoré, pudding à la graisse). — Hors-d'œuvre toxiques: saucisson, conserves, etc. — Condiments violents (ail, échalote, poivre, épices, cannelle, pickles, cornichons, câpres, moutarde, vinaigre d'épicier). — Vins stimulants et pharmaceutiques, liqueurs, cidre.

Aliments de feu modéré. — Viandes rouges (agneau, chevreau). — Viandes blanches (poulet, veau, lapin domestique, cervelle, pigeonneau, dindonneau). — Poissons maigres (sole, merlan, limande, rouget, poissons de rivière). — Huîtres. — Œuf et lait nature ; lait concentré (dilué). — Champignons forts : truffe, morille. — Crème de lait, beurre cuit, rissolé, sauce mayonnaise, friture à l'huile d'olive. — Pain bis, pain de gruau, biscottes, grissinis, croissants, pâtisseries à la margarine, gâteaux secs, semoule, blé

vert, tapioca. — Haricots flageolets frais ou parfois secs, pois d'été, riz caroline. — Chou rouge, choucroute changée d'eau de cuisson et accommodée sans viande de porc, choux-raves, choux-fleurs, haricots beurre ou mange-tout à cosses jaunes, poireau mangé isolé en guise d'asperge, radis, céleri. — Fromages blancs (petit suisse ; cœur à la crème) ; fromages fermentés forts (Brie, Melun, Roquefort, Pont-l'Evêque). Lait caillé, fromage de chèvre. — Noix, raisins secs, dattes, ananas, grosses fraises, framboises, cassis, fruits musqués (poire de Williams, raisins muscats), melon, olives vertes. — Miel nature. — Confitures au sucre. — Vinaigre de vin, fait chez soi. — Vin léger, bière, café, thé.

Aliments de feu doux. — Œuf et lait à dose modérée, cuits en entremets ou en mélanges farineux. — Beurre cru, huile blanche (d'arachide). — Fromages légers (Tomme de Savoie, St-Nectaire, Parmesan, Gruyère ordinaire, Hollande, Bondon de Neufchâtel, Coulommiers, Camembert). — Légumineuses à dose modérée (pois fins de printemps, lentilles). — Céréales : pain blanc rassis, pain de seigle, farines (blé, avoine, orge, maïs, seigle, sarrasin, riz) ; pâtes (nouilles, macaroni, vermicelle), flocons d'avoine, d'orge. — Féculents (pommes de terre, marrons, riz léger, en petits grains : Piémont, Madagascar, Saïgon ; sagou, cerfeuil bulbeux). — Sauces blanches ; sauces et fritures à l'huile blanche. — *Légumes verts cuits* (haricots verts, épinards, artichauts, tétragone, pois mange-tout, arroche, poirée ; courgette, courge, potiron ; chou pommé, vert, chou de Bruxelles, chou branchu du Poitou ; poireau en julienne avec carottes et pommes de terre ; salades crues et cuites (laitue, romaine, escarole, chicorée,

pissenlit, mâche) ; asperge, cardon, carotte. — Champignons de couche, cèpes, girolles ; olives noires. — Noisettes, amandes. — Fruits crus, doux et très mûrs (poires, pommes, prunes, bigarreaux, guignes, cerises douces, pêches, abricots, brugnons, raisins, groseilles à maquereau, nèfles, figues fraîches, pruneaux incisés et trempés, bananes. — Fruits doux, cuits sans sucre ou à peine sucrés, au sucre de canne ou au miel ; confitures au miel ; pain d'épice, chocolat. — Pâtisseries légères, de ménage (tartes, charlottes, crêpes, madeleines, brioches, biscuits, galettes à l'huile, beignets à l'huile blanche, meringues, œufs à la neige, gâteaux de riz, de vermicelle, de semoule). — Condiments doux (oignons, poireaux et ciboulette crus ; estragon, persil, cerfeuil, thym, laurier, muscade, vanille, fleurs d'oranger, de capucine). — Eau pure.

L'âge et le sexe. — Les enfants ont besoin pour assurer leur bon développement physique et intellectuel d'un régime assez substantiel et bien synthétique, mais en même temps ni trop intoxicant, ni trop surexcitant, car il faut bien le savoir, un enfant correctement nourri et conduit selon les règles d'hygiène naturiste ne doit subir aucune des fièvres éruptives ni des affections contagieuses que l'on considère à tort comme inévitables et quasi normales à leur âge. Or, rien ne les prédispose plus à héberger les microbes de l'ambiance que la nourriture trop riche en aliments putrescibles (viandes, poissons, conserves) ou l'usage trop précoce des boissons fermentées et des excitants (café, thé, bonbons), parce que ces produits salissent les humeurs, irritent les muqueuses et détruisent les immunités naturelles.

Ensuite, le double écueil dans la conduite du régime des enfants est l'excès ou l'insuffisance alimentaires. Il y a des enfants qui se développent mal parce que nourris trop tôt comme père et mère ; et il y en a d'autres chez lesquels la progression dans la variété et les doses des aliments se fait trop tardivement. C'est pourquoi, après avoir rappelé rapidement la progression de l'alimentation lactée, nous indiquerons les âges auxquels on peut introduire successivement les aliments d'adulte dans les menus et la cuisine des enfants.

De 1 à 6 mois. — L'enfant doit prendre 7 tétées par 24 heures, espacées toutes les 3 heures : 5 de jour, 2 de nuit. En moyenne, l'enfant prendra dans chaque biberon :

Du 5e au 30e jour, de 30 à 85 gr. par tétée ou biberon.

Le 2e et le 3e mois, de 85 à 115 gr. par tétée ou biberon.

Le 4e et le 5e mois, de 115 à 135 gr. par tétée ou biberon.

Du 6e au 9e mois, de 135 à 160 gr. par tétée ou biberon.

Du 9e au 12e mois, de 160 à 180 gr. par tétée ou biberon.

Chez les enfants forts qui progressent insuffisamment comme poids, on peut couper moins le lait ou même le donner pur avant les dates indiquées, mais en commençant d'abord par renforcer 1 ou 2 biberons, aux moments où l'enfant réclame avant l'heure.

Si l'enfant est nourri au lait de vache, ce lait sera coupé de moitié eau la 1re semaine ; un tiers les trois premiers mois ; un quart les 4e et 5e mois ; puis, il sera donné pur. On mettra un quart de morceau de

sucre par biberon. Les cinq premiers mois, les doses ci-dessus sont donc constituées par le mélange de lait et d'eau, établi dans la proportion voulue.

Si l'enfant nourri au sein progresse mal ou si la mère est trop fatiguée, il faut commencer l'allaitement mixte, en donnant d'abord un biberon vers 5 ou 6 heures du soir, puis un second vers 8 ou 9 heures du matin, quand la progression du poids cessera de nouveau.

Si l'on utilise le lait condensé sucré, qui est un lait encore pourvu de ses vitamines et qui, souvent, est bien mieux toléré par les enfants que le lait de vache frais, il faut diluer une cuillerée *à café*, bombée et non rase (10 gr.) de lait condensé dans quatre cuillerées *à soupe* (15 gr., par cuillerée) d'eau pour la 3e semaine.

1 cuillerée à café et quart de lait avec 5 à soupe d'eau à 4 semaines (au 7e, en poids).

1 cuillerée à café et demie à 3/4 de lait avec 5 à 6 à soupe d'eau à 2 mois (au 6e, en poids).

2 cuillerées à café de lait avec 7 à soupe d'eau à 3 mois (au 6e, en poids).

2 cuillerées à café 1/2 à 2 3/4 de lait avec 7 à 7 1/2 à, soupe d'eau à 4 et 5 mois (au 5e en poids).

3 à 4 cuillerées à café de lait avec 8 à 10 à soupe d'eau au-dessus de 6 mois (au 5e, en poids).

Vers 5 à 6 mois. — On donnera seulement six tétées, en supprimant celle du milieu de la nuit.

Vers 8 à 10 mois ou plus rarement vers 7 mois. — On donnera une première bouillie claire, faite avec une cuillerée à café de farine de blé, en remplacement de la tétée de midi. Puis, on la fera avec 2 cuillerées à café, à 10 mois, et 3 cuillerées à café, de farine, à 12 mois. On ne donnera jamais plus d'un litre de lait par jour. Pour la préparation, voir : *Bouillies* et *Bouillie maltée*.

Vers 14 mois. — On donnera cinq repas, dont 2 bouillies : une à midi, une à 6 heures. On supprimera le biberon de 9 heures du soir.

Vers 14 à 16 mois. — On commencera à donner un jaune d'œuf dilué dans de la bouillie ou en crème liquide ou à la coque, tous les deux jours d'abord, puis tous les jours. Se servir d'œuf bien frais.

Vers 20 mois ou parfois, plus tôt, vers 14 mois.— On donnera quatre repas et on commencera à introduire la synthèse alimentaire complète :

Le matin : 200 grammes de lait en potage varié : farine de blé souvent ; ou avoine, orge, maïs, vermicelle, Quaker Oats, semoule de blé.

A midi : un œuf (à supprimer une fois par semaine), un féculent varié : pommes de terre écrasées dans l'assiette ou en purée, nouilles, macaroni, riz, marrons, semoules variées, petits pois fins au printemps, rarement des lentilles (pas d'autres légumineuses), dans lequel on ajoutera des doses minimes de vitamines A et B, c'est-à-dire 2 à 4 centimètres carrés d'une feuille de salade tendre coupée fin, et une quinzaine de grains de blé cru, trempé à l'avance et écrasé dans l'assiette avec le dos de la fourchette ; *très peu* de fromage peu fait : Gruyère râpé, Parmesan ou Camembert ; un peu de fruits crus, doux, très mûrs : une demi-banane de préférence ou un fragment de fruit de saison : poire, pêche, abricot, un ou deux bigarreaux très mûrs, etc. ; un dessert ; biscuit ou petite cuillerée de confiture de fruits doux, diluée en *sauce aux fruits*, ou très peu de chocolat. Pain. Eau en boisson (éviter le lait en boisson aux repas, le thé et le café).

4 heures. — Lait, biscuit ou pain beurré.

Soir : Potage au lait avec céréale variée, comme

le matin ; un féculent léger ; du fruit et du dessert comme à midi.

Chez les enfants de 14 à 16 mois, qui se développent peu ou qui tolèrent mal le lait (dilatation d'estomac,thorax évasé, arrêt de la progression du poids, pâleur,inactivité), il y a intérêt à le donner seulement dans les deux bouillies,à le supprimer en biberons, sauf au goûter,et à donner,à midi seulement,un repas synthétique identique à celui d'un enfant de 20 mois. La synthèse alimentaire et vitaminique, à doses minimes, redonne aussitôt couleur et vigueur.

A partir de deux ans. — Ajouter pain beurré au petit déjeuner. Augmenter progressivement les doses d'aliments crus,sans les exagérer pourtant. Introduire le soir un peu de légumes verts cuits, changés d'eau de cuisson,isolés ou mieux mélangés dans de la purée de pommes de terre (une cuillerée à café de laitue cuite, ou de carotte, ou d'épinard ou d'artichaut).

On ne commencera pas les farines avant 8 mois, la farine maltée avant 5 ou 6 mois, le beurre avant 12 mois, la croûte de pain avant 14 mois, les fruits, le fromage fermenté avant 14 à 18 mois (sauf indications ci-dessus), les champignons avant deux ans et demi, la viande et le poisson avant cinq ans.

Les principaux écueils de la diététique infantile. — Ce sont : le lait stérilisé,les farines de spécialités,les farines lactées,maltées,chocolatées,phosphatées ; les produits alimentaires pharmaceutiques ou industriels; les farines (non maltées) données avant 7 mois ; les purées de légumineuses ; les produits acides et irritants : rhubarbe, groseilles à grappes, oranges, citron, tomate, oseille, cresson, fruits acides, fruits verts ; les fruits imparfaitement mûrs ; les compotes de fruits verts,tombés (qui donnent gourme,angine,

bronchite, eczéma), les excès de sucre : bonbons ; les pâtisseries non faites chez soi ; les bouillons de légumes ou de céréales concentrés (qui produisent irritations muqueuses et cutanées, toux, eczéma) ; la viande donnée trop tôt ; le porc (jambon) ; le gibier ; les poissons ; la soupe grasse ; les légumes cuits avec la viande ; l'alcool ; le vin ; le café ; le thé ; les régimes sans œuf et la phobie de l'œuf (tous les enfants s'adaptent à l'œuf présenté d'abord dilué, cuit en crème ou en mélanges féculents : gâteaux, bouillies, puddings, gnocchis de pommes de terre, biscuits, crêpes, etc., poussent bien mieux et s'intoxiquent bien moins avec l'œuf qu'avec la viande et le poisson) ; le tapioca et la fécule (fort peu nourrissants) ; l'excès de légumes verts ; l'excès de fruits, même doux ; l'excès de beurre.

Jusqu'à 9 mois, un enfant trouve les vitamines utiles à son développement dans le lait de sa mère ou le lait de vache bouilli ou condensé et sucré et dans les farines de céréales. Il faut donc se garder de la marotte du jus d'orange ou de citron donné à des nourrissons dès le premier mois. Ces fruits, à la longue, acidifient les humeurs, détruisent les immunités naturelles et vouent les enfants aux fièvres éruptives, rhume, coryza, bronchite, diarrhée, érythème des fesses, rachitisme, nervosisme, etc.

Enfin, il faut éviter de tourmenter sans répit un enfant constipé, de le bourrer de lavements, suppositoires, sirop de soi-disant pomme de rainette, huile de ricin, calomel, etc. Il suffit de vérifier le régime, de le relever si l'enfant est en hyponutrition (ce qui est fréquent, en pareil cas), de faire la bouillie avec 2 cuillerées à café de farine ordinaire et une cuillerée à café de farine *complète* (avec le petit son) de

froment (blé moulu chez soi dans un petit moulin), de donner les aliments crus utiles, d'ajouter 1 ou 2 noisettes ou amandes râpées au dessert de midi et de cesser tous les moyens mécaniques ou médicamenteux, pour obtenir la régularisation des selles.

A partir de 6 ans, l'enfant peut être nourri à peu près comme ses parents, en le limitant pourtant à la liste des aliments de feu modéré et de feu doux, en lui donnant un goûter, en veillant à ce que son régime soit toujours bien synthétique et varié, en lui évitant les aliments et les boissons trop surexcitants (viandes fortes, vin, thé, café) et surtout les plats cuisinés trop concentrés, trop azotés, trop sucrés, trop beurrés, trop épicés (1).

Les principes alimentaires de *l'adulte* sont ceux que nous avons décrits jusqu'ici.

Les *vieillards* qui sont des organismes épuisés, refroidis et des ralentis de la nutrition doivent être conduits avec grande économie des forces générales. On leur épargnera la digestion épuisante des aliments de grand feu. Ils devront surtout supprimer les aliments très putrescibles (viande de porc, poisson, crustacés, moules, gibier) et l'alcool (cognac, liqueurs, apéritifs). Leur intestin souvent paresseux tolère mal le lait à l'état liquide. Ils ont perdu leurs capacités d'adaptation rapide, aussi ne faut-il pas leur infliger des changements de régime trop rapides ni trop radicaux. Il vaut mieux opérer chez eux des réductions de viande, tabac, vin, café, que des suppressions. Ils supportent aussi mal la diète trop prolongée que l'ali-

(1) Pour plus de détails sur les manœuvres de régime, lire : P. CARTON. — *Alimentation, hygiène et thérapeutique infantiles en exemples* ; 2e édition.

mentation trop riche. Au cours d'une crise aiguë, il faut savoir relever leur régime presque aussi vite que chez les enfants, sinon ils périclitent rapidement. D'autre part, un écart, même unique, peut leur être fatal, s'il est trop sérieux (boudin, gibier faisandé, moules, etc.). Le soir, il leur faut un menu léger, peu azoté, sans viande ni œuf entier, composé simplement de soupe, légumes frais, fromage, fruit, dessert (gâteau ou confiture). En hiver,ils se trouvent bien de la nourriture chaude, de boissons chaudes et de desserts sucrés (miel, chocolat, confiture). Leur cuisine doit être peu concentrée et fort simple.

En ce qui concerne les modifications alimentaires à apporter selon *les sexes*, il faut simplement savoir que la femme, plus nerveuse, moins musclée, d'un poids corporel moyen inférieur à l'homme, a besoin d'un régime un peu moins azoté et moins chargé (l'Assistance Publique à Paris diminue de 10 à 15 pour 100 la ration des femmes, dans ses services hospitaliers). En outre,la femme, qui est petite mangeuse plus souvent que l'homme, préfère les mets apprêtés avec sapidité, condimentés et variés.Celles qui mangent fort peu à midi, tolèrent bien un goûter léger. Enfin,il faut savoir qu'il y a des natures d'hommes enfermées dans des corps de femme et inversement ; ce qui revient à dire qu'il faut individualiser les régimes en tenant compte encore plus du tempérament, du psychisme et de l'appétit, que de la seule notion du sexe.

***Les états physiologiques* (*grossesse, allaitement*).** — Pendant la *grossesse*, il y a lieu de veiller tout particulièrement à la parfaite synthèse alimentaire et de suivre les progrès de l'appétit, en tenant

compte des sollicitations instinctives (envies, aliments préférés). Pourtant, on ne laissera pas consommer de produits trop toxiques (viandes fortes, alcool, etc.), ni surtout d'aliments acides ou acidifiants (voir listes), qui nuiraient à la formation osseuse et à la minéralisation sanguine et hépatique du fœtus. En même temps, pour laisser à la disposition de l'enfant tous les matériaux de construction et les forces vitales nécessaires, il faut interdire tous les surmenages (1).

Pendant les 5 ou 6 premiers jours qui suivent l'accouchement, la *nourrice* devra s'abstenir de viande et de poisson et d'une nourriture trop forte, afin d'éviter les impuretés humorales qui favorisent l'apparition de la fièvre et de l'infection puerpérales. Puis, le régime sera choisi toujours bien synthétique, en ne négligeant aucun des aliments crus qui apportent les trois sortes de vitamines (salade au vinaigre de vin fait chez soi, blé et fruits très mûrs, crus). Mais on prendra soin de ne pas exagérer les doses de fruits et surtout de choisir des fruits très doux. Les fruits acides, verts, tombés, même cuits en compote sont funestes. Tout en accroissant les recettes nutritives en proportion de la progression de la sécrétion lactée (goûter souvent nécessaire), il faudra éviter les aliments encrassants (voir : aliments de grand feu) ; irritants (café, alcool, moutarde) ; acidifiants (citron, mandarine, orange, vinaigre d'épicier, pickles, cornichons, oseille, tomates, fraises, figues sèches, abricots secs, cresson, aubergine, compote de fruits tom-

---

(1) Voir le régime de la femme enceinte et de la nourrice, dans le livre : P. Carton. — *Alimentation, hygiène et thérapeutique infantiles en exemples* ; 2e édition.

bés, poireau, oignon, ail, asperge, raifort, ciboulette, radis noir) qui rendraient le lait toxique, ou acide, ou qui lui communiqueraient mauvais goût et incommoderaient l'enfant. Il faudra aussi éviter de bourrer les nourrices de légumes secs (lentilles, pois cassés, haricots) et de bière, car ces produits ne sont nullement utiles à la production du lait et risquent de le rendre irritant. Quand un enfant nourri exclusivement au sein tombe malade, il ne faut s'en prendre, presque toujours, qu'au régime suivi par sa nourrice. Il suffit alors de le vérifier très soigneusement et de le réformer dans le sens de la synthèse, de la pureté et de la douceur, pour calmer aussitôt les imperfections humorales et les irritations émonctoriales chez le nourrisson.

Les tempéraments. — Les sujets *nerveux* vont mieux avec un régime et une cuisine suffisamment sapides et variés, mais ils ne devront pas tomber dans les excès d'excitation (abus de viande, de boissons fermentées, de thé, de café). Les *bilieux*, dont la tendance motrice est si grande, devront se préserver aussi des mêmes abus, tout en prenant des quantités d'aliments combustibles suffisantes (miel, chocolat, pain d'épice, entremets farineux). Les *sanguins*, si sujets aux troubles congestifs, cardio-vasculaires et aux hémorragies, devront viser à la sobriété et à la restriction des aliments qui poussent au sang et à la graisse (viandes saignantes; vins forts, suralimentation, confiseries). Les *lymphatiques*, surtout les enfants ne doivent pas abuser du lait, ni des graisses qui les alourdissent davantage, mais rechercher un régime assez varié et assez stimulant pour combattre leur mollesse de tempérament.

Les années et les saisons. — Il existe des influences de *constitution annuelle* (influences solaires et météorologiques) qui font varier d'une façon parfois considérable les valeurs d'excitation et de concentration chimique des aliments, et, par là même, leurs propriétés nutritives (1). Les neuro-arthritiques et les malades sont particulièrement sensibles à ces influences annuelles et elles jouent un rôle prépondérant (que ne peuvent pas s'imaginer les médecins non naturistes) dans l'apparition des incommodités et des maladies collectives et, par suite, dans les modifications minutieuses à apporter au choix des aliments et à leur préparation culinaire.

Les raisons de ces changements tiennent principalement aux rythmes variables de l'éclat solaire (rythmes des taches solaires) et à la sécheresse ou à l'humidité relatives. Au cours des années de grand éclat solaire et de manque de pluies, les aliments sont naturellement archiconcentrés. Leurs valeurs azotée, sucrée et minérale sont accrues. Ils nourrissent davantage et si l'on ne prend pas certaines précautions de restriction et de cuisson (changement d'eau de cuisson de tous les légumes), on laisse se déterminer des accidents congestifs, hémorragiques, pléthoriques, des irritations par excès de substances minérales (lithiases, attaques de rhumatisme, de goutte, inflammations muqueuses) qui sont la cause de maladies dyscrasiques et de réceptivités infectieuses. Par contre, quand l'année solaire est faible ou quand l'été est très pluvieux, il se crée une déconcentration très accusée dans les valeurs nutritives qui oblige à des

(1) Voir à ce sujet le chapitre : Les rythmes dans la nature, du *Traité de Médecine, d'Alimentation et d'Hygiène Naturistes* et le livre *l'Art médical*. — P. CARTON.

corrections opposées (relèvement de la valeur de toutes les catégories alimentaires), pour éviter les troubles d'insuffisance nutritive et les carences humorales multiples. Ces particularités si tranchées expliquent qu'une épidémie de même nom, la grippe, puisse se déclancher à quelques années de distance, pour des raisons absolument contraires. C'est ainsi qu'en 1889, année faible, la fameuse épidémie de grippe se déclara par dénutrition sous forme anémique et asthénique, tandis qu'en 1918, année forte, elle revêtit exclusivement des formes à coups de sang, obligeant à saigner un grand nombre de malades (1).

Sans être météorologiste, on peut s'apercevoir assez facilement de ces particularités alimentaires en observant le goût des aliments végétaux et l'état de sécheresse ou d'humidité de la saison. Au cours des années de grande force solaire et de sécheresse, les légumes verts sont âcres, si on les cuit dans peu d'eau, ils assoiffent et irritent ; les fruits sont hypersucrés et poissent les doigts ; les sucreries donnent des troubles de pléthore ; les légumineuses et le pain bis ou le pain complet sont très lourds à digérer et congestionnent. Corrélativement, la restriction de ces aliments trop forts et le changement d'eau de cuisson de tous les légumes suffisent à faire disparaître les ennuis de santé. La faible concentration des produits végétaux et la moindre force des légumineuses et des fruits obligent, au contraire, pendant les années faibles, à cuire les légumes dans peu d'eau, à laisser toucher plus souvent aux légumineuses et à complé-

(1) Pour le détail de toutes ces particularités météorologiques et thérapeutiques, lire : P. Carton. — *Traité de Médecine, d'Alimentation et d'Hygiène Naturistes*, chap. XXIII.

ter la ration sucrée des desserts plus régulièrement à l'aide de miel, pain d'épice, confiture, chocolat.

Les *influences saisonnières* sont également indispensables à connaître. En hiver, il faut azoter moins, fariner et sucrer davantage les menus des deux repas principaux (féculents, céréales, entremets sucrés), car l'hiver est la saison du repos naturel et de l'inhibition organique par le froid. L'économie a besoin de moins d'azote (moins nécessaire et bien moins utilisable par temps froid) et de plus d'aliments hydrocarbonés (pour maintenir la chaleur du corps). En été, la nourriture doit être plus azotée (saison de ponte des poules, de sécrétion lactée plus forte et plus vitalisée) et plus aqueuse (légumes frais, fruits frais) pour donner à l'organisme l'activité accrue qui est dans l'ordre de la nature (phase de reproduction de la plupart des êtres, poussée de sève (force vitale), grande activité végétale et animale, surabondance alimentaire).

Il est important de suivre attentivement ces lois de rythme vital, annuelles et saisonnières, et de ne pas vivre à contretemps ni à contre-saison. La suractivité musculaire et la suralimentation hivernales sont prodigieusement néfastes. Elles usent prématurément. L'observation du repos hivernal, physique et alimentaire est un brevet de bonne santé et de vigueur prolongée.

La nourriture non saisonnière est également déséquilibrante. Les végétaux de primeur poussés dans des conditions climatériques et solaires différentes, cueillis avant maturité, et même forcés artificiellement sont, nous l'avons déjà dit, des aliments discordants, peu nourrissants qui brisent le rythme alimentaire normal, bouleversent l'ordre naturel et l'harmonie vitale. C'est pourquoi, il ne faut pas con-

sommer de primeurs, ni d'aliments exotiques sans nécessité impérieuse.

On trouvera, plus loin, au chapitre IX, des listes mensuelles d'aliments végétaux et de menus qui indiqueront la façon d'agencer une alimentation synthétique et bien adaptée à l'ordre saisonnier.

Les climats. — Le régime diffère forcément d'un climat à l'autre (végétation différente, races humaines différentes). Les climats du Nord exigent une nourriture plus excitante, plus féculente, plus sucrée pour répondre aux besoins accrus de stimulation et de chauffage organiques. Le régime des pays chauds est plus aqueux, plus fruitarien. En montagne, il est indiqué de tolérer les laitages à doses plus fortes qu'en plaine, mais, en même temps, de pratiquer l'échange des denrées avec les populations de la plaine, afin d'éviter les carences multiples qui peuvent atteindre les populations montagnardes qui s'alimentent sans synthèse (peu ou pas de légumes et de fruits) et qui déterminent à la longue des insuffisances fonctionnelles graves (fréquence des goîtres et de l'insuffisance thyroïdienne dans certaines zones de la Suisse, par exemple).

Aux Colonies, ce qui rend le climat si dangereux aux Européens, c'est surtout leur ignorance des règles de l'alimentation normale et leur manie d'y dédaigner les aliments locaux, et d'y importer la nourriture européenne avec tous ses vices (suralimentation, alcool, apéritifs, régime carné excessif, aliments en boîtes de conserve). Quand on consent à se priver de viande ou à n'en consommer que fort peu et, en même temps, à se nourrir principalement d'œufs, de laitages, de végétaux et de fruits locaux

et à supprimer les boîtes de conserve, on évite la plupart des maladies coloniales.

Les états morbides. — Le choix du régime, pour obvier aux maladies, est avant tout un problème d'ordre général, individuel et saisonnier. Quand on a su bien régler le choix des aliments conformes aux lois de la physiologie humaine, du tempérament individuel et des circonstances annuelles et saisonnières, on tient en main la solution de la presque totalité des troubles de santé. Il suffit de réfléchir, en effet, que c'est seulement la méconnaissance et l'inapplication des lois naturelles de vie saine qui sont à la source de tous les maux, même des infections microbiennes (car la réceptivité du terrain est la raison dominante de la réalisation des infections, nous le rappelons encore), pour comprendre que la réforme des mauvaises habitudes d'hygiène et le retour à la loi naturelle alimentaire suffisent à ramener l'équilibre nerveux et la pureté humorale, c'est-à-dire la guérison. C'est donc une erreur profonde de croire qu'il existe des régimes spécifiques et des menus spéciaux (des sortes de nouvelles idoles), pour la dilatation d'estomac, pour la congestion du foie, pour la lithiase rénale, pour les coliques hépatiques, pour la néphrite, pour l'entérite, pour l'artério-sclérose, pour la tuberculose, etc. Les menus que l'on pourrait inscrire en regard de chacune de ces maladies n'aboutiraient qu'à de fastidieuses répétitions et à des applications rigides qui risqueraient à chaque instant d'être inappropriées à l'âge, au sexe, à la catégorie d'appétit, à la circonstance annuelle ou saisonnière, à l'étape d'adaptation purificatrice du malade en particulier, aux associations morbides. L'essentiel c'est donc d'appli-

quer d'abord les principes généraux de l'alimentation normale et de ne mettre en jeu les particularités d'exception qu'une fois réglé le principal. Nous ne nions donc pas les précautions et les restrictions spéciales qui achèvent le parfait ajustage d'un régime, par rapport à une tare métabolique individuelle (incapacité métabolique des matériaux azotés qui s'observe dans l'albuminurie, la goutte, les rhumatismes; encombrement minéral des lithiasiques ; incapacité métabolique des acides et décalcification chez les déminéralisés ; incapacité métabolique des sucres et amidons forts des diabétiques et des obèses, etc.), mais nous répétons que ces corrections ne constituent que de simples variations à apporter au mode alimentaire normal, que l'on doit avant tout régler et individualiser par étapes (régime d'abord carné atténué, puis de moins en moins carné); régime progressivement vitaminé (aliments crus). Ce sont ces particularités de composition des menus et de préparations culinaires que nous allons énumérer maintenant.

Etats fébriles aigus. — Les malades atteints de maladies aiguës avec forte fièvre n'ont besoin d'abord que d'un régime liquide, plus lixiviant que nourrissant. L'eau pure, non bouillie, est la plupart du temps la meilleure boisson et le meilleur remède pour purifier et décongestionner l'organisme, au début des états aigus. Elle est très supérieure au lait, que l'on a l'habitude de prescrire à ce moment. Le lait empâte la bouche, surcharge l'estomac, constipe, retarde la libération humorale. Il n'est indiqué que chez certains grands nerveux et chez les enfants. Puis, on donnera du bouillon de légumes clair, genre tisane de légumes (100 gr. de pomme de terre, 60 gr. de carotte, 20 gr. de grains d'orge, 20 gr. de poireau pour un litre d'eau

final), sans y ajouter de légumes secs ni d'autres céréales ni de navet qui surchargeraient mal à propos les humeurs. A ce moment, les jus de fruits frais sont également indiqués (jus de cerises, de raisin, de poire, de pêche ; orangeade) ou même les fruits entiers. On peut même ajouter, s'il est nécessaire, un peu de chocolat cuit à l'eau.

Quand la fièvre décroît, on prépare une alimentation fluide : potages au bouillon de légumes clair ou au lait coupé de moitié eau, avec farines ordinaires ou maltées ou grillées ou petites pâtes, vermicelle, tapioca, semoules : puis purée de pommes de terre sans lait, avec ou sans beurre (éviter les purées de légumineuses) ; puis œuf cuit en mélange d'entremets ou bouillon de viande ; et enfin régime synthétique avec aliments légers (1).

Troubles gastro-hépatiques des arthritiques. — L'insuffisance des glandes digestives chez les arthritiques oblige à les ménager en supprimant les aliments de la liste « de grand feu », en réduisant la consommation de la viande, des boissons fermentées, des corps gras (surtout dans la préparation des plats et des pâtisseries); des légumineuses fraîches, du café, du vin, en défendant l'oseille, la tomate, la rhubarbe, l'aubergine, le citron, les fruits rêches ou verts, les légumes blancs cuits, en rendant les menus plus légers, plus chargés en végétaux et en crudités. L'œuf est toléré par ces malades bien mieux que la viande, à condition qu'on n'en donne pas plus d'un

(1) Pour les manœuvres de régime et les indications de la reprise alimentaire synthétique, lire le chapitre XII du *Traité de Médecine, d'Alimentation et d'Hygiène Naturistes*: P. Carton.

par jour et qu'on n'en abuse pas dans les entremets et les sauces.

L'entérite aiguë et l'entérite chronique. — La crise aiguë de diarrhée, chez les jeunes enfants, se combat par la diète hydrique pas trop prolongée (12 à 24 heures) : eau naturelle et pure, eau minérale alcaline (Vichy-Célestins, Vals, Pougues), eau de riz à laquelle on ajoute des comprimés de bacilles lactiques (lactéol, lactobacilline) ; puis, on donne le bouillon de légumes léger, déjà indiqué, le lait caillé spontanément. On revient ensuite peu à peu au lait naturel, coupé d'eau, et, si l'enfant est sevré, aux aliments appropriés à son âge, mais présentés d'abord atténués (œuf et lait en entremets ou crème, etc). Le meilleur traitement préventif de l'entérite chez les enfants sevrés sera la suppression des aliments toxiques, désharmoniques, acides ou irritants (viandes noires, jambon, poisson, légumes secs, fruits verts ou acides ou tombés et cuits en compote, oseille, tomate, rhubarbe, citron, orange).

Ce sont ces mêmes genres d'aliments qui produisent et entretiennent les accidents de l'entérite chronique sanglante et muco-membraneuse chez l'adulte. Le régime lacté, le régime trop carné, l'usage continuel des aliments de grand feu, les légumes secs, les légumes et les fruits acides, le lait pris à l'état liquide, les fromages blancs double-crème, les sauces compliquées, les boissons fermentées, les confitures de fruits acides, les compotes de fruits secs acides (figues, abricots secs), les bouillons concentrés de céréales, de légumes, de viande, les jus de viande crue, les produits pharmaceutiques, les légumes blancs, la tomate, le citron, l'orange, l'oseille, la

rhubarbe, le vinaigre d'épicier sont les causes habituelles de l'entretien des lésions entéritiques.

En crise aiguë, il faut éviter les irritations cellulosiques et toxiques (suspendre l'usage des légumes verts cuits et des fruits), rendre le régime plus pâteux: potages aux pâtes, aux farines maltées ; plats féculents diastasés (voir recettes) ou maltés à la farine de malt Heudebert, pain grillé séché au four, riz, confiture de coings, donner des bacilles lactiques en comprimés ou en lait caillé spontanément, prescrire de larges applications chaudes sur l'abdomen et le repos (le corps étant étendu).

Les entéritiques chroniques ne guérissent qu'en réduisant au maximum les aliments trop riches, trop concentrés, trop putrescibles (viandes, poissons, crustacés, gibier), trop irritants (confiseries, alcool, boissons fermentées), trop acides (fruits acides, légumes acides), la cuisine trop grasse, trop épicée, trop concentrée, et en introduisant l'usage courant de la synthèse alimentaire physiologique normale : œuf, fromage fermenté doux, céréales, féculents, légumes verts cuits, synthèse crue des trois sortes d'aliments crus, à dose d'abord très réduite. Il faut donc savoir que ni l'œuf, ni les légumes verts cuits, ni les fruits crus ne sont des obstacles à la guérison de l'entérite. On doit simplement les supprimer au cours des poussées d'irritation aiguë. Par contre, ce qu'il importe par-dessus tout de défendre, ce sont les aliments antiphysiologiques et désharmoniques que nous venons d'énumérer. Puis, il faut avoir la patience d'adapter peu à peu l'intestin aux aliments normaux, en commençant par donner l'œuf cuit dilué dans diverses préparations culinaires (dont on trouvera les recettes plus loin) et en introduisant les aliments crus à doses d'a-

bord homœopathiques (une demi-feuille de salade, une cuillerée à café de julienne d'aliments crus, vingt grains de blé cru, un demi-fruit très doux et fondant : pêche, abricot, banane, poire, reine-claude, rainette, etc.).

Le diabète. — On doit supprimer aux diabétiques le sucre industriel, le chocolat, les confitures, les féculents forts : pâtes, riz, marrons, farines, semoules, fécule, tapioca ; l'excès de pain ; les fruits sucrés ; les plats sucrés. Mais on n'ira pas jusqu'à la suppression radicale et brusque de tous les féculenis et de tous les fruits. La plupart des diabétiques tolèrent la pomme de terre, un peu de croûte de pain complet ou bis, un peu de lentilles, un peu de porridge.

Ce qui peut les conduire à l'intoxication acide grave (acidose avec odeur chloroformique de l'haleine), c'est la réduction excessive des hydrates de carbone, le jeûne excessif, la suralimentation azotée (abus de viande ; pains surazotés), l'abus des graisses cadavériques ou industrielles (graisses de viande, lard, saindoux, végétaline, glycérine). Il faut donc éviter de leur donner des aliments trop putrescibles (porc, jambon, gibier, poissons, aliments de spécialités surazotés à base de fruits oléagineux, plats surchargés en amandes, noisettes, gélatine). La rhubarbe, le citron, la tomate, la glycérine, la saccharine ne leur valent rien. Le régime progressivement végétarien, l'usage des aliments permis dans les listes de feu modéré et de feu doux, l'emploi des fruits peu acidulés (oranges, cerises aigres, groseilles) par périodes plus ou moins longues, l'usage dominant des légumes verts cuits, les fruits cuits dessucrés, changés d'eau (pruneaux, etc.), les jeûnes brefs, (repas de fruits acides et de fruits oléagineux, le soir), les

aliments crus, l'usage du bicarbonate en cuisine (cuisson des légumes verts, pâtes à lever) leur sont salutaires. Enfin, on veillera bien en même temps, à individualiser le régime, à l'adapter aux circonstances d'année et de saison et à le garder bien synthétique, mais en le choisissant hypoconcentré en sucres et en amidons. (1)

L'albuminurie. — Le régime déchloruré n'est indiqué dans l'albuminurie que s'il s'agit de formes à œdèmes ou encore si sa suppression entraîne avec certitude la réduction de l'albumine (ce qui est rare). Il ne faut donc pas faire du régime et de la cuisine sans sel une panacée de l'albuminurie. L'usage *modéré* du sel peut donc être laissé à la plupart des albuminuriques. Ce qu'il importe de réduire, ce sont les aliments azotés toxiques ou trop forts (porc, jambon, charcuterie, lard, saindoux, gibier, poissons ; légumes secs ; excès d'œuf et de fromage ; lait liquide ; (excès de lait) et les aliments acides, irritants pour le rein (fruits acides, légumes acides, surtout : oseille, tomate, citron, orange, rhubarbe, cresson, aubergine). Le régime lacté n'est pas le régime idéal des albuminuriques, car son influence favorable passagère est due surtout au sevrage concomitant des autres aliments dangereux. Le régime progressivement végétarien, de feu doux, non acide, bien synthétique, cuisiné avec simplicité, sans complications ni concentrations nocives est le meilleur traitement diététique de l'albuminurie.

La goutte et le rhumatisme chronique. — Il y a deux écueils à éviter dans la composition des menus

(1) Pour plus de détails, voir : P. Carton. — *Traité de médecine, d'alimentation et d'hygiène naturistes* ; chap. XIX.

et la préparation culinaire des aliments, pour les goutteux et les rhumatisants, c'est l'excès de matériaux azotés et l'excès de sels minéraux, car ce sont surtout les urates de chaux qui encrassent les tissus et les articulations. En phase subaiguë, il faut supprimer viandes, poissons, œuf à l'état nature (garder l'œuf cuit en mélanges dilués), le lait liquide, les fromages, les champignons, les céréales entières (pain complet, pain bis, semoules), les légumineuses, l'oseille, la tomate, la rhubarbe, le cresson, l'aubergine. Et, en même temps, il faut déconcentrer les aliments minéraux : faire les soupes-légumes très claires, genre tisane ; changer d'eau de cuisson (au moins deux fois si l'année est sèche) les légumes verts cuits et même les pommes de terre. Parfois même, il faut aller jusqu'à supprimer les sels minéraux de l'eau, en la servant après l'avoir fait bouillir et l'avoir décantée pour rejeter le dépôt calcique. L'usage périodique des fruits acidulés ; la cure de fruits ; les crudités ; l'emploi régulier des desserts sucrés : miel, confiture, *un peu* de chocolat pour aider à l'utilisation azotée et minérale ; le régime bien synthétique sont également favorables.

La déminéralisation. — Les déminéralisés sont des sujets qui transforment mal les substances acides et qui, pour arriver à les neutraliser dans les voies digestives et pour garder l'alcalinité du sang, dégradent, par défense naturelle, les sels minéraux basiques de leur organisme, d'où la carie dentaire, la phosphaturie et les éliminations de boues et graviers par la vessie ou l'intestin. Il faut donc leur défendre soigneusement tout ce qui directement ou indirectement leur apporte des acides, c'est-à-dire les fruits acides, les légumes acides (et surtout le citron, l'o-

range, la tomate, l'oseille), l'excès de viandes, de poissons, d'œufs, l'abus des fruits même assez doux, les produits qui donnent des acides de fermentation (abus du pain, usage des légumes blancs). Il faut leur interdire aussi le surmenage qui acidifie et dégrade l'organisme. Ils se minéralisent par l'emploi quotidien d'un plat de légumes verts cuits, par les trois catégories d'aliments crus : salade et légumes crus, blé cru, fruits très doux et très mûrs, et surtout par la parfaite synthèse alimentaire, sans carence azotée, sucrée ou grasse. La cuisine simple, douce et peu concentrée leur convient spécialement.

Voici la liste des *aliments déminéralisants ou acidifiants* : liqueurs, apéritifs, cidre. Aliments azotés trop putrescibles (porc, jambon, poisson, gibier). Excès d'aliments azotés. Sucreries dévitalisées (bonbons, pralines, dragées, fruits confits, sucre d'orge). Excès de sucre. Graisses acidifiantes (saindoux, graisses de viande, beurre rissolé, margarine, beurre de coco). Aliments trop fermentescibles (excès de pain ; chou rouge ; légumes blancs : liste plus loin) ; *les fruits acides* (groseilles à grappes, cerises aigres, cerises anglaises, citron, pamplemousse, orange), mandarine, fraises (surtout les petites), certaines variétés acides de poires et de pommes, framboises, mûres (ronce). Fruits doux pris en excès. Compotes de fruits verts ou tombés. (Vinaigre. Lait caillé pris en excès). *Légumes acides* (oseille, tomate, aubergine, cresson, rhubarbe, pourpier, choucroute). *Légumes blancs* (navets, crosnes, salsifis, héliantis, topinambours, céleris-raves, haricots mange-tout à cosses jaunes, choux-navets, choux-fleurs, salades blanchies en cave ou liées ou recouvertes de terre, pour les blanchir. Aliments industriels (conservés, stérilisés). Suralimentation.

La tuberculose. — La défaillance du terrain organique compte plus que la contamination microbienne dans la détermination de la tuberculose. Les tuberculeux sont surtout des épuisés digestifs et des insuffisants glandulaires. Le surmenage de la suralimentation et l'usage de la viande crue ne les font sursauter, engraisser et se pléthoriser que pour une période immédiate et passagère. A la suite, viennent les hémoptysies répétées, l'entérite sanglante, la jaunisse, l'appendicite, les hémorroïdes, l'amaigrissement, somme toute, la démolition du foie, de l'estomac, de l'intestin et la décrépitude générale qui sont l'œuvre des régimes et de la cuisine surchargés.

La meilleure sauvegarde d'un tuberculeux, c'est la résistance de ses voies digestives. La plaie des voies digestives, c'est la nourriture trop forte, la cuisine trop concentrée, l'emploi exagéré des aliments putrescibles et l'usage des médicaments. Les tuberculeux ne peuvent guérir qu'en se nourrissant correctement, en évitant les aliments de grand feu et les produits pharmaceutiques, en usant de cuisine simple, en ayant un régime modéré, bien synthétique (avec les 3 crudités), en menant une vie hygiénique, au grand air. Le principal est de ne pas bouleverser brusquement, radicalement et définitivement leurs habitudes de régime, mais de les conduire *peu à peu* à la norme alimentaire, car la loi physiologique alimentaire est le seul recours pour la récupération des forces et de la santé, aussi bien chez les tuberculeux que chez les non-tuberculeux (1).

---

(1) Se reporter au livre : P. CARTON. — *La tuberculose par arthritisme.*

L'obésité. — La suppression des boissons, les cures de jeûne prolongé, les cures de citron, l'extrait thyroïdien, l'exercice exagéré, les purgatifs violents, le régime lacté sont de mauvais moyens de combattre l'obésité. Le mieux, c'est de recourir en permanence au régime plus physiologique, au régime végétarien progressif, tout en restreignant l'usage des produits trop engraissants : excès de sucres et de graisses, féculents forts, fruits sucrés, pâtisseries, pain, et en ordonnant l'emploi dominant des légumes verts et régulier des aliments crus.

L'amaigrissement. — Le régime à donner en cas d'amaigrissement ne peut constituer une suralimentation que s'il s'agit de cas d'amaigrissement par sous-alimentation (famine, privations excessives, carences multiples de régimes mal agencés, convalescence d'un état aigu qui a provoqué une forte émaciation); et encore, faut-il n'user, en pareil cas, que d'aliments peu toxiques (pas de viande crue ni d'excès de viande) et de menus bien synthétiques.

Les autres motifs d'amaigrissement sont tellement nombreux (surmenage physique, causes morales, insuffisances organiques, maladies dyscrasiques ou infectieuses) qu'on ne saurait donner une marche diététique unique pour parer à des causes si variées et si différentes. C'est au médecin traitant d'intervenir avec art, selon les circonstances de tempérament, de maladies, de saison, d'année, d'adaptation.

En ce qui concerne l'amaigrissement chez les sujets nerveux ou lymphatiques, qui se poursuivrait d'une façon trop intense et trop accentuée, à l'occasion d'une réforme du régime alimentaire, il est indiqué de réduire ou de supprimer passagèrement les doses de légumes verts cuits, de crudités, d'accroître

les quantités d'aliments engraissants (féculents, céréales, entremets sucrés) de rendre la ration azotée. plus accoutumée (rappels de viande plus fréquents, viande de mouton), d'avoir une cuisine plus variée, plus sapide, d'user de primeurs et enfin d'accentuer le repos organique (chaise longue ou lit, surtout après le repas de midi), afin de mieux récupérer forces et tissus.

Furonculose, anthrax. — S'il s'agit d'un diabétique, il faut appliquer la cure diététique appropriée. Si la furonculose se déclare chez un sujet qui s'est mis à réformer son régime avec trop de rigueur et de brusquerie, il s'agit alors bien plus de troubles de dénutrition et d'inadaptation organique, que d'éliminations de produits toxiques anciennement accumulés. Il faut le faire revenir à un régime moins sévère, reprendre les aliments azotés, antérieurs (viande, œuf), faire cesser les carences (ajouter des féculents ; reprendre du beurre ; bien veiller à ce que la ration sucrée soit suffisante), interdire les surmenages qui, en même temps, s'observent si souvent chez les gens qui ont eu trop d'ambitions réformatrices (excès d'exercice, d'hydrothérapie, de cure solaire).

Dans les autres cas, il faut supprimer les sources d'azote toxique (viandes fortes ; poissons; crustacés; conserves; jambon, charcuterie, porc), les aliments acides et acidifiants (fruits et légumes acides ; les légumes blancs ; les légumes sulfureux : l'ail, l'échalote, l'oignon, le poireau, le cresson), les légumes secs, le lard, le saindoux, les graisses de viande, le lait liquide, le fromage blanc, le cidre, les légumes cuits dans trop peu d'eau, le goûter qui surcharge. Un régime peu toxique, peu irritant et surtout bien syn-

thétique, composé à l'aide de la liste d'aliments de feu doux rétablit vite l'équilibre et l'apaisement humoral.

L'eczéma rebelle — Il faut surveiller les mêmes causes d'irritation cutanée que nous venons de citer pour le régime de la furonculose : aliments azotés trop forts ; poissons et crustacés ; fruits et légumes acides ; fruits verts et pas mûrs, même cuits ; légumes blancs ; graisses toxiques ; légumes secs ; légumes sulfureux ; excès de pain ; vin, cidre. Il faut se garder soigneusement, entre autres, de la tomate, du citron, des fraises, de l'oseille, du cidre, du vinaigre d'épicier, des sauces compliquées, du beurre rissolé, des condiments acides : pickles, moutarde, câpres, cornichons ; de la chicorée sauvage crue. Parfois, on est obligé de supprimer les fromages, (garder le Parmesan ou la Tomme de Savoie ou le St-Nectaire) le lait ; l'œuf entier à l'état nature. Le malade est nourri alors d'œuf pris dilué, à dose très réduite, cuit en mélanges farineux (voir recettes) ; de farineux de feu doux ; de graisses douces (beurre cru, huile blanche) ; de légumes verts doux, cuits à grande eau ; de fruits très doux, très mûrs (banane, pêche, poire, prunes, pruneaux, etc.), de salade à dose réduite ; d'entremets légers, de doses non excessives d'aliments sucrés dont on étudiera la tolérance individuelle (miel bouilli, confiture au miel ou au sucre, chocolat cuit à l'eau), de pain, de pâtisseries légères faites avec peu de beurre ou à l'huile blanche, sans lait.

La constipation. — Le régime trop carné, la cuisine trop grasse, les recettes trop chargées en aliments qui colmatent les voies digestives (œufs, graisses, sucre), la rage de la suppression de tous les produits cellulosiques (salades crues, légumes verts cuits,

mise en purée des légumineuses) sont des causes de constipation. Au contraire, les aliments à déchets (les salades et légumes crus, les fruits crus, le blé cru, les aliments entiers et non tamisés, le pain de seigle, le pain complet (au repas du matin), les fruits oléagineux (noisettes, amandes), la farine complète chez les petits enfants (1 cuillerée à café de farine complète avec deux cuillerées à café de farine blanche pour préparer les bouillies) sont des adjuvants physiologiques de la circulation intestinale. D'autre part, on veillera non seulement à l'excitation mécanique, mais aussi à l'excitation sapide des menus : rappels de viande (qui est surtout un aliment excitant) ; reprise de café, de thé, de sel, de tabac (si on les avait supprimés trop rapidement) ; adjonction de condiments et d'épices ; plats bien cuisinés.

Enfin, comme moyens d'excitation mécanique complémentaire, signalons la graine de lin et de psyllium et la cure de pruneaux dessucrés (voir recettes). Ces pruneaux dessucrés sont pris *au début* des deux repas principaux, à une dose variant de dix à trente, chaque fois. On les sert, non pas à sec, mais trempant encore dans leur dernière eau de cuisson.

CHAPITRE VII

La cuisine hygiénique et économique

Manger chez soi et savoir cuisiner soi-même. — La cuisine dangereuse et la cuisine utile. — Les modes de cuisson des aliments. — Savoir acheter. — Eviter le gaspillage. — Organisation et propreté.

Manger chez soi et savoir cuisiner soi-même. — On ne peut pas être le maître de sa santé, si l'on confie le soin de son estomac à la cuisine de restaurant ou si l'on est incapable de veiller chez soi à l'exécution logique des plats cuisinés. Or, on ne commande bien ou on ne peut se tirer d'embarras, quand un serviteur vient à manquer, que si l'on a déjà mis soi-même la main à la pâte. C'est pourquoi des notions pratiques de cuisine logique et simplifiée devraient être enseignées obligatoirement à toutes les jeunes filles. Que de malades n'arrivent pas à se rétablir parce qu'ils continuent à manger au restaurant où les plats sont cuisinés à la végétaline ou à la margarine et où des aliments douteux et réchauffés sont masqués à l'aide des sauces chimiques, toxiques ou indigestes,

où les menus illogiques sont pauvres en légumes et en crudités ! Combien d'autres perdent le bénéfice d'une cure de repos ou d'une période de vacances, parce qu'ils subissent l'intoxication des cuisines de maisons de santé ou de table d'hôte !

Il n'y a donc qu'un moyen d'éviter la condamnation à la dyspepsie perpétuelle, c'est d'avoir la sagesse de se contenter de menus naturels et de cuisine simplifiée, réalisés par soi-même ou exécutés chez soi par un serviteur convenablement stylé.

La cuisine dangereuse et la cuisine utile. — Trop souvent, la cuisine se fait l'esclave du démon de la gourmandise et la pourvoyeuse de la mort. « Nos maladies sont innombrables, écrivait déjà Sénèque, ne t'en étonne pas : compte nos cuisiniers ! »

Déjà, sans la cuisson et sans l'usage des condiments, bien des aliments nocifs n'auraient pu être consommés par l'homme : cadavres d'animaux (viandes et poissons). Puis, l'abus des épices, des corps gras, des sauces et des rissolements conduit à manger sans faim ou à manger au delà de sa faim, c'est-à-dire à se surmener les viscères digestifs, à se surexciter le système nerveux, à s'empoisonner les humeurs. Les gens qui mettent leur point d'honneur à être des gourmets et à se nourrir de plats fins sont les pires ennemis de leur corps et de leur mentalité.

La cuisine dangereuse, c'est celle qui accumule les plats azotés dans le même menu (hors-d'œuvre animaux, viande, poisson, œuf, légumineuses, fromage), qui fait nager tous les aliments dans les corps gras, et surtout qui utilise des recettes de cuisine désharmoniques ou sursaturées d'œufs, de beurre, de lait, de Gruyère, de sucre, ou encore fabriquées à

l'aide d'extraits industriels, de denrées malsaines (gélatine, saccharine, parfums synthétiques, produits chimiques, liqueurs alcooliques : rhum, kirsch, cognac). Le lait entre autres rend indigestes quantité de plats. On en met dans les purées, on l'ajoute en excès dans le riz, on en abuse dans les sauces, on en sature les entremets et les pâtisseries. Que de dyspepsies on guérit en réduisant considérablement le lait dans le riz, les puddings et les pâtisseries, en le supprimant dans les purées et les sauces, en l'utilisant seulement dans certaines préparations où il est indispensable : crèmes solides et liquides !

Quantité de recettes courantes sont foncièrement indigestes et génératrices d'infections des voies digestives et d'arthritisme par l'excès d'aliments forts qui entrent dans leur composition. On croit souvent n'avoir consommé qu'un œuf (pris isolément comme plat de résistance) et un peu de fromage au dessert, alors qu'avec des sauces, des entremets, des gratins et des desserts trop richement préparés, il s'est ajouté souvent la valeur de 2 ou 3 autres œufs et d'un gros morceau de Gruyère râpé ! Et l'on s'étonne ensuite d'avoir des aigreurs d'estomac, des migraines, des hémorroïdes, des insomnies et d'être toujours patraque et irrité !

Il est donc capital de savoir que presque toutes les recettes des livres de cuisine sont dangereuses par l'excès de matériaux riches qu'elles renferment et qu'il est indispensable d'en réduire les proportions à la limite où le plat cesserait d'être possible à préparer ou d'être agréable au goût. Par exemple, la formule de la galantine végétarienne que nous donnons plus loin avec seulement 1 œuf, 1 oignon moyen, 70 gr. de beurre, 125 gr. de lentilles et en rempla-

çant la tomate, condiment acidifiant et arthritisant, par de l'olive noire, cesse d'être un plat malfaisant, tandis qu'avec la formule employée en cuisine végétarienne qui comporte 2 œufs, 4 gros oignons, 125 gr. de beurre, 150 gr. de haricots, 1 kilo de tomates et 2 cuillerées de sauce de soja avec encore des boulettes de granola contenant 2 autres œufs, on détermine à coup sûr de la surcharge et de l'irritation des humeurs. Autre exemple encore : pour la formule des beignets ou pets-de-nonne, on obtient une réussite parfaite avec seulement 3 œufs et 35 gr. de beurre, alors que les livres de cuisine indiquent comme nécessaires 4 ou 5 œufs, 100 gr. de beurre et 100 gr. de lait. De même, on peut faire de bonnes crêpes avec 2 œufs et 500 gr. de farine délayés à l'eau, alors que certains livres de cuisine recommandent de délayer ces 500 gr. de farine dans un litre de lait et d'y ajouter 12 œufs, un demi-litre de crème, du beurre et du cognac.

Aussi, les recettes que nous donnons sont-elles établies avec ce souci continuel de *déconcentration*, de *simplification*, d'*économie* et de *préservation morbide*. Le vrai rôle médical est de prévenir les maladies plutôt que d'avoir à les guérir. Le meilleur enseignement culinaire est celui qui associe la facilité d'exécution, la vie à bon marché et la santé permanente au bon goût des préparations.

A l'opposé de la cuisine surchargée, il faut également dénoncer la cuisine trop rudimentaire ou mal soignée, les plats trop salés ou pas salés, les mets cuits dans des récipients malpropres et gardant un goût de graillon, les aliments perpétuellement cuits à l'eau et jetés en vrac dans les plats, sans que rien d'agréable ne sollicite les sécrétions glandulaires, par le goût, l'odorat et la vue.

La cuisine simplifiée et rationnelle est donc non seulement une nécessité vitale, mais elle constitue souvent l'essentiel de traitements prodigieusement efficaces. C'est ainsi qu'en sachant atténuer l'agressivité des albumines étrangères de certains aliments (lait, œuf, fromage), en les incorporant cuits, à dose très réduite, à des plats féculents (farines, riz, semoules, pâtes) ou à des pâtisseries légères (galette, brioche, biscuit, etc.), on arrive à faire tolérer ces aliments indispensables par des sujets qui ne les supportent aucunement à l'état nature et à les guérir de troubles invétérés des organes digestifs (entérite, hépatite) et d'atteintes graves de l'état général (dénutrition et carences).

Les modes de cuisson des aliments. — Les aliments peuvent être cuits à l'eau ou avec un corps gras. La cuisson *au naturel* est celle qui rend l'aliment le plus digestible en lui évitant l'imprégnation profonde par les corps gras et la présence de graisses roussies. Les féculents, les légumes verts, les céréales (flocons, semoules), les soupes sont ainsi mieux tolérés par les dyspepsiques qui peuvent les consommer soit sans aucune adjonction de graisse, soit condimentés au sucre, à la muscade, aux bouquets végétaux (estragon, thym, laurier, persil, cerfeuil), soit au beurre ou à l'huile ajoutés dans le plat ou l'assiette, à table.

L'aliment peut être cuit plongé dans de l'eau ou seulement dans le jus qu'il rend. Il peut subir l'action du feu soit directement dans un récipient ou sur un gril placés sur le fourneau ou encore dans un four, soit encore indirectement sur un autre récipient contenant de l'eau portée à l'ébullition (au bain-marie).

La cuisson peut se faire à l'air libre ou à l'étouffée (étuver), avec couvercle (cocotte en fonte, marmite, etc.). La cuisson à grande eau fait dissoudre une partie des sels. La cuisson à l'étouffée conserve toutes les substances salines dans l'aliment.

Les aliments cuits avec les graisses sont toujours plus lourds à digérer. Pourtant, ce mode de préparation n'est pas à dédaigner, car il présente l'avantage de faire se développer des aromes utiles pour l'excitation de l'appétit et de la sécrétion des glandes digestives. C'est pourquoi il est assez souvent indiqué de présenter des aliments sautés, rissolés, revenus, frits.

Quel que soit le mode de cuisson, le moins nocif pour l'état naturel de l'aliment et pour l'estomac appelé à le digérer est invariablement le moins brutal. Les fritures bouillantes, les produits brûlés (beurre noir), les légumes carbonisés, les aliments stérilisés au delà de 100 degrés, les mets préparés sur un feu d'enfer et saisis trop brutalement deviennent trop dévitalisés et trop coriaces. Les modes de cuisson les plus doux, les plus lents et les meilleurs : c'est la *cuisson au bain-marie*, puis le *mijotage* prolongé, si employé autrefois pour la cuisson lente des légumes et des soupes (récipients portés à l'ébullition puis écartés du plein feu et mis au tiède ou à très faible ébullition pendant des heures sur la cuisinière). Il y a une très grande différence de digestibilité, par exemple, entre des légumes secs, cuits précipitamment à vive ébullition et ceux qui ont mijoté pendant six heures à feu très doux.

A côté du mode de cuisson dangereux par sa brutalité, il en existe un autre également très défectueux, c'est celui qui accroît la concentration des aliments.

Les jus et les sauces concentrés, les bouillons forts de céréales et de légumes, les extraits, les légumes cuits à l'étouffée en marmites, que l'on voit prôner sans arrêt dans les milieux végétariens, depuis des dizaines d'années (sous le mauvais prétexte de fournir le maximum de matériaux nutritifs), comptent parmi les causes les plus certaines d'irritation et de fatigue des voies digestives et d'encrassement des tissus et des articulations (rhumatisme, goutte, migraine, névralgies, accidents lithiasiques du foie, des reins, de la vessie). Les victimes de ces conseils de théoriciens de l'hygiène alimentaire sont innombrables. D'une part, personne ne se rend compte que plus l'aliment est concentré, plus son potentiel énergétique et son pouvoir d'excitation, donc d'irritation, sont élevés et plus il exigera d'efforts de réaction de la part des viscères chargés de la destruction et de l'assimilation de cet aliment. Il ne suffit pas de s'extasier sur la richesse d'un aliment, il faut corrélativement s'informer de la force et de la capacité de résistance de l'organisme qui devra entrer en conflit avec ce produit fort pour le dominer et le dissoudre. Faute de réfléchir aux deux côtés du problème alimentaire : la force de l'aliment et la force relative des organismes, on en est arrivé à faire prendre à des débiles digestifs des aliments trop saturés et trop rudes qui les épuisent et les dénourrissent par surmenage, quand on recherchait précisément le contraire. D'autre part, il faut se rendre compte que la cuisson, en réduisant et en attendrissant certains aliments (légumes verts), permet d'en consommer une bien plus grande quantité que si on les absorbait crus : deux cuillerées à soupe de salade cuite et hachée représentent plusieurs assiettées de salade crue. En pareil

cas, le rejet d'une partie des sels minéraux dissous et contenus dans l'eau de cuisson est non seulement une déperdition négligeable, mais encore nécessaire. Les légumes cuits à l'étouffée ou dans fort peu d'eau sont âcres, hyperirritants et encrassants. Au cours des années très pluvieuses et peu ensoleillées où les valeurs alimentaires sont, par là même, très abaissées, ces inconvénients sont atténués ; mais, au cours des années sèches et très ensoleillées, cette pratique de la cuisson des légumes verts sans eau ou avec fort peu d'eau détermine invariablement les troubles de santé fort graves que nous avons énumérés. Au cours de ces années, non seulement on doit cuire les légumes verts et même les pommes de terre à grande eau (bassine ou fait-tout), mais on est obligé pour la cuisine des arthritiques, des dyspeptiques, des hépatiques, des eczémateux, des congestifs, des entéritiques, des goutteux et des rhumatisants de changer l'eau, une ou mieux deux fois, *au milieu* du temps de cuisson, pour effectuer une déconcentration thérapeutique de l'aliment (le simple blanchiment ou changement d'eau *dès le début* de la cuisson ne suffit pas à déconcentrer suffisamment).

Parmi les procédés de cuisson avec corps gras, la mise en train d'un plat sapide par rissolement d'un peu d'oignon ou de divers légumes (pour ragoûts ou champignons ou salades braisées), suivi d'adjonction d'eau et d'achèvement de la cuisson par ébullition douce sont bien supportés en général et rendent le régime plus attrayant. Le gratinage léger au four peut aussi être recommandé. Par contre, les fritures à pleine graisse sont indigestes, Pourtant, si l'on se sert d'huile blanche, l'inconvénient est atténué, car les fritures aux graisses de viande, au beurre,

à la végétaline sont plus lourdes ou décalcifiantes.

Savoir acheter. — Il s'agit non seulement de rassembler les divers aliments qui serviront à constituer la synthèse alimentaire obligatoire pour l'établissement de menus corrects, mais encore de savoir choisir à propos les denrées d'après leur valeur nutritive relative, leur état de fraîcheur, leur degré de toxicité et de pureté physiologique, leur prix d'achat relatif, et enfin d'après l'ordre saisonnier où l'on doit les consommer. Il y a des dépenses, en apparence luxueuses, qu'il faut savoir consentir (fruits, salades) et des achats ruineux pour la santé ou la bourse qu'il faut éviter.

Parmi les aliments azotés, il est plus cher et il est malsain de donner la préférence à la viande, à la charcuterie, aux poissons, plutôt qu'à l'œuf, au fromage, au lait. Il est économique et plus salubre de devenir peu à peu végétarien.

Pour les corps gras, il est plus sain d'acheter du beurre et de l'huile, plutôt que du lard, du saindoux, de la végétaline. On peut d'ailleurs se rattraper en usant des graisses avec discrétion. L'estomac et le foie ne s'en trouveront que mieux.

Il est coûteux et malsain d'acheter des aliments en boîte de conserve (sauf le lait concentré sucré), des primeurs hors de prix (pommes de terre nouvelles en février ; haricots verts à la fin de l'hiver, alors qu'ils ne sont pas encore semés dans la zone parisienne ; fruits qui arrivent du Midi 1 ou 2 mois avant leur époque de maturité et de consommation normale dans la région, légumes blancs qui ne nourrissent pas (crosnes, salsifis, barbes-de-capucin, choux-fleurs,

navets, raves, topinambours, céleris-raves, pommes de terre à chair blanche), des légumes qui arthritisent (oseille, tomate, rhubarbe, aubergine), des fruits verts ou acides (citrons, groseilles à grappes), des légumes secs décortiqués, nullement supérieurs à ceux qui sont entiers. Il vaut mieux faire l'emplette de légumes féculents et de légumes verts que nous indiquons plus loin, comme normaux pour chaque mois de l'année.

Comme aliments à vitamines, point n'est besoin de grandes quantités : quelques feuilles de salade suffisent à chacun, ainsi que des quantités minimes de divers légumes crus, pris parmi ceux que l'on consomme cuits (petits pois, chou, carotte, haricot vert, pomme de terre, asperge, artichaut, etc.). Le blé cru, acheté chez un cultivateur ou un marchand de graines, n'est pas coûteux. Pour les fruits, il faut consentir un léger sacrifice ; il vaut mieux manger peu de fruits, et des fruits sains et beaux, que des quantités de fruits médiocres, tachés ou insuffisamment mûrs.

Il faut savoir reconnaître les aliments de mauvaise qualité (éviter en hiver les œufs tachés ou trop vieux dont le contenu remue quand on les secoue) ; se méfier des étalages de marchands des quatre-saisons, dont le dessus est paré avec des denrées de premier choix, tandis que le dessous est de qualité souvent médiocre.

En général, il vaut mieux acheter au producteur qu'aux intermédiaires. On a des aliments plus frais, moins frelatés et moins chers (acheter son miel chez un apiculteur, son huile à un fabricant d'huile, ses légumes à un maraîcher, sur le marché, plutôt qu'en boutique). Et, répétons-le, combien il est plus sain et

plus économique d'être, pour une foule de produits alimentaires, son propre fournisseur ! Sur un terrain de mille mètres environ, on peut récolter tous ses légumes (sauf la provision entière de pommes de terre), son miel (avec 2 ou 3 ruches à cadres), et ses œufs (poulailler).

Eviter le gaspillage. — Sur le marché, il faut comparer les prix et la qualité des denrées offertes. Souvent les prix affichés varient d'une façon très appréciable d'un marchand à l'autre, et parfois il arrive même que les prix les plus bas sont du côté de la meilleure qualité.

Pour bien des aliments, on a intérêt à acheter par quantité importante. Ainsi, un produit vendu 1.60 le kilo passe à 0.85 la livre, 0.45 la demi-livre, et 0.25 les 125 gr. Et ces 125 gr. sont toujours livrés à 120 gr. car presque tous les commerçants n'ajoutent pas un poids de 5 gr. aux poids de 100 gr. et de 20 gr. Et il faut encore déduire le poids du papier qui reste le même et s'accroît en raison inverse du poids de la denrée !

Au début des saisons, il faut s'approvisionner pour bénéficier des cours bas et des prix de gros : faire sa provision de charbon de chauffage au mois de juin, acheter ses pommes de terre, ses carottes, ses fruits secs (pruneaux) au début de l'hiver.

A la cuisine, on veillera à l'épluchage économique des légumes. L'épluchage fin dés pommes de terre ne retire que 15 % du poids. Si on l'exécute grossièrement on rejette 30 % du légume. Les légumes nouveaux (pommes de terre, carottes) seront grattés plutôt que pelés. Les petites pommes de terre seront cuites en robe ; on fait ainsi 10 % d'économie. Bien

des légumes verts peuvent être utilisés plus complètement qu'on le fait. Les feuilles vertes du pourtour des salades sont plus minéralisantes que les blanches. Celles qui sont trop dures peuvent être cuites. Les parties vertes des feuilles de carde font d'excellents épinards cuits. Les feuilles vertes de salsifis peuvent être consommées cuites ou en salade crue. Les feuilles de chou-fleur sont excellentes et nutritives, une fois cuites et hachées. Les restes de légumes peuvent être utilisés sautés ou en salade ou en soupe. Les croûtes de pain peuvent servir à faire des entremets excellents. Des eaux de cuisson de légumes peuvent servir à faire la soupe, à condition de les couper d'eau ordinaire dans une proportion variable selon l'année, pour atténuer leur concentration excessive. Enfin, on se retiendra pour ne pas entamer les provisions avec frénésie, car la vue de l'abondance incite bien des personnes au gaspillage.

Sur le combustible, on peut aussi réaliser de sérieuses économies en couvrant à propos le charbon du foyer avec des escarbilles, en réduisant le tirage à l'aide de la clef, en réglant le débit des robinets à gaz en flamme bleue et courte (ce qui apporte près de 50 % d'économie et empêche l'intoxication par le gaz non brûlé qui s'échappe dans la pièce).

Organisation et propreté. — Pour la cuisson des aliments, il est bon d'avoir en même temps un fourneau à gaz et une cuisinière à charbon avec four. On fait de la cuisine savoureuse dans les poêlons en terre, mais ils sont susceptibles de se casser facilement. Les meilleures casseroles sont, ensuite, celles en porcelaine, puis en métal : nickel et aluminium qui n'ont pas besoin d'être étamés. De grands fait-

tout ou bassines en fer étamé ou en aluminium sont utiles pour la cuisson des légumes verts à grande eau. Il est utile d'avoir une cocotte en fonte, une bassine en cuivre pour les confitures, un hachoir mécanique, un presse-purée, un jeu de passoires, un fouet à main pour faire les mélanges et un fouet mécanique pour battre les œufs, des moules à tartes et à entremets, une planche et un rouleau à pâtisserie, un tamis pour la farine, un moulin à céréales, un mortier en bois pour égruger le sel gris et surtout une balance avec poids de cuivre et de fonte pour éviter l'à peu près dans l'exécution des recettes, ce qui est une cause fréquente d'insuccès.

La cuisine ne doit pas être reléguée dans une courette obscure et mal aérée. Il vaut mieux la situer au Nord-Est de la maison, pour que la trop forte chaleur ne fasse pas fermenter les produits alimentaires. On veillera donc à vérifier les conditions de bonne luminosité et de facile aération, si l'on a à vérifier le plan d'une habitation ou à en réformer l'organisation. La plus stricte propreté est de rigueur à la cuisine, où tant de matériaux fermentescibles sont entreposés et préparés. Une tablette carrelée (paillasse) placée entre la cuisinière et la pierre à évier permet d'effectuer le nettoyage des légumes et bien des manipulations, plus proprement que sur des tables en bois.

La boîte à ordures sera logée dans un endroit clos, pour éviter que les mouches y pénètrent. Elle sera vidée et lavée soigneusement tous les soirs, afin que les déchets culinaires ne fermentent pas pendant la nuit et n'imprègnent pas la pièce de mauvaises odeurs. Des serviettes ou torchons seront placés à des endroits séparés (clous ou armoires) pour être employés cha-

cun exclusivement à l'usage qui lui sera réservé (torchons à fourneau, à plancher, à verre, à vaisselle, à mains). Tous les récipients seront entretenus avec la plus stricte propreté et les casseroles devront avoir le fond encore plus propre à l'intérieur qu'à l'extérieur. Les ustensiles qui auront touché de l'œuf cru (plats, couverts, fouet, moules) seront bien lavés à l'eau froide d'abord, puis à l'eau chaude, sans quoi ils garderaient une odeur nauséeuse de chien mouillé. Les mains devront être savonnées après chaque manipulation qui les aura mises au contact de choses sales ou de mauvaise odeur (pétrole, essence, terre des légumes, pâtes de nettoyage, poisson, etc.). Aucun recoin inabordable ne sera toléré. Le balai et le torchon devront pouvoir passer partout, chaque jour.

Enfin il faut veiller à ce qu'on ne brosse jamais ni habits, ni chaussures dans une cuisine, afin d'éviter de faire voltiger des poussières infectes (débris d'excréments d'animaux, de crachats, de boue, recueillis dans les rues par les souliers et le bas des vêtements), qui iraient se déposer sur les ustensiles et les aliments. Ces opérations doivent être exécutées au dehors de la maison ou de l'appartement (perrons, paliers d'escalier).

CHAPITRE VIII

Recettes végétariennes

1° Les sauces. — 2° Les œufs. — A. L'œuf nature. — B. L'œuf cuit en mélanges (féculents, céréales, lait). — 3° Lait, beurre, fromages. — 4° Les potages. — 5° Les champignons. — 6° Céréales. Pâtes. Riz, Pain. — 7° Légumineuses. — 8° Marrons. — 9° Pommes de terre. — 10° Légumes-fruits. — 11° Légumes verts et racines. — 12° Fruits. — 13° Les hors-d'œuvre. — 14° Les salades. — 15° Les condiments. — 16° Les confitures. — Le miel. — 17° Utilisation des restes. — 18° Les boissons.

Personne, autant dire, n'éprouve de difficultés à préparer un morceau de viande rôti au gril ou au four ou sauté à la casserole. Personne ne formule d'objection au régime et à la cuisine carnés. Par contre, presque tout le monde reste interdit devant la difficulté de composer un menu sans viande ni poisson ou de découvrir parmi les innombrables recettes des livres de cuisine, des façons de préparer des plats végétariens qui soient saines et variées.

C'est pour répondre aux oppositions et aux inexpériences que nous avons rassemblé et mis au point cette série de recettes. Nous n'avons pas cherché à en aligner le plus grand nombre possible, ni à établir

des formules de gourmandise, sachant trop combien les variations abusives et l'emploi des fortes concentrations font dérailler le goût et nuisent au bon équilibre des humeurs. Nous avons seulement voulu rendre service aux personnes de bonne volonté qui veulent se libérer d'habitudes alimentaires malsaines et qui ont besoin d'être guidées d'une façon précise et pratique.

Que les esprits trop portés à l'intransigeance ne s'étonnent pas de voir employer dans quelques recettes certains produits excitants ou industriels, tels que le vinaigre, le clou de girofle ou le sucre d'épicier. Il est difficile de ne pas les utiliser dans nombre de préparations. Toutefois, nous avons évité les doses exagérées de sucre dans les entremets et nous avons supprimé les recettes de confiseries (fruits confits, bonbons, sirops, pièces montées) qui sont vraiment pernicieuses. Par contre, l'emploi réduit du sucre comme condiment plutôt que comme aliment, est d'autant plus admissible qu'il y a une grosse différence d'agressivité, nous le rappelons, entre un produit concentré présenté isolément et pur et ce même produit associé en mélanges adoucissants, déconcentrés et harmoniques. C'est ainsi que le lait et les œufs cuits en entremets ou en plats féculents sont infiniment mieux tolérés que nature et que le sucre associé au cacao ou au lait condensé donne en fin de compte des produits (chocolat, lait condensé sucré) où l'aliment moins physiologique est neutralisé et même vitalisé par interpénétration avec le naturel. Adjoint à dose modérée à des farineux ou à des entremets, le sucre est donc d'un emploi légitimé par cette même raison d'association améliorante. On accordera la préférence au sucre de canne.

Nous recommandons d'*exécuter toutes les recettes en se servant de la balance* pour mettre exactement les poids indiqués. Voici pourtant une liste de la capacité d'ustensiles usuels qui pourra servir à l'occasion, mais qui peut donner lieu à des inexactitudes, parce que ces divers ustensiles ne sont pas fabriqués de format identique et parce que la façon de les remplir débordants n'est pas toujours la même.

Une cuillerée à café	*rase*	*débordante*
eau	5 gr.	
sirop	6 gr.	
sucre en poudre	4 gr.	9 gr.
farine	3 gr.	9 gr.
semoule	4 gr.	7 gr.
sel	5 gr.	7 gr.50
huile	4 gr.	
Gruyère râpé	3 gr.	7 gr.
beurre		15 gr.

Une cuillerée à soupe	*rase*	*débordante*
eau	15 gr.	
sirop	20 gr.	
sucre en poudre	15 gr.	30 gr.
farine	9 gr.	30 gr.
semoule	12 gr.	25 gr.
sel	16 gr.	30 gr.
huile	12 gr.	
beurre		30 gr.
Gruyère râpé	7 gr.	16 gr.
miel		50 gr.

Une grande tasse à thé.

eau	200 gr.
miel	300 gr.
farine	100 gr.
semoule	160 gr.
sucre	190 gr.

riz	200 gr.
mie de pain	80 gr.
Un grand verre d'eau....	250 gr.
Un grand verre de farine............	140 gr.
Une assiette creuse d'eau............	250 gr.
Une grande tasse à déjeuner d'eau......	400 gr.
Un grand bol d'eau.........	500 gr.

1° LES SAUCES

En général, les dyspeptiques, les entéritiques, les arthritiques ne tolèrent vraiment bien que les aliments cuits nature et servis à l'Anglaise, sans sauces ni graisses. Les plus déficients des voies digestives qui acceptent cette grande simplification digèrent et se portent infiniment mieux. Puis, par ordre de tolérance, on peut ranger les aliments cuits à l'eau d'oignon roussi, les aliments sautés dans un peu d'huile *blanche*, les aliments liés avec un peu de beurre cru à table. Les affaiblis des voies digestives devront surtout *éviter les sauces dans lesquelles il entre du vinaigre, de l'ail, de la moutarde, des câpres, du vin brûlé, du lait en excès, de la farine roussie, de la tomate*. Les personnes robustes elles-mêmes ne devront pas abuser de ces sauces, bien que nous en ayons adouci les formules.

C'est à dessein que nous n'avons pas employé la fécule de pomme de terre dans la confection des sauces, à cause de son action dénutritive.

Nous avons rangé les sauces en deux catégories : les douces qui sont peu fatigantes et les fortes qui risquent de surmener les voies digestives.

Sauces douces. — *Sauce blanche*. — Faire fondre 20 gr. de beurre, avec sel ; ajouter une cuillerée à soupe et demie (40 gr.) de farine, puis verser,

presque goutte à goutte, deux verres d'eau chaude ou de bouillon de légumes très léger, en tournant sur le feu jusqu'à ce que la sauce soit bien homogène. Laisser cuire doucement pendant quelques minutes.

Sauce Béchamel — Même recette, mais délayer avec un verre de lait auquel on aura ajouté un verre d'eau. Au moment de servir, retirer la casserole du feu et y ajouter un jaune d'œuf qui aura été délayé d'abord dans une cuillerée de sauce tiède. Les dyspeptiques la digèrent moins bien que la sauce blanche sans lait et sans œuf.

Sauce Bonne-Femme à la farine. — Voir à : *Pomme de terre Bonne-Femme.*

Sauce mousseline. — C'est une sauce Béchamel, à laquelle on ajoute, au moment de servir, le blanc de l'œuf battu en neige.

Liaison. — Selon la quantité de sauce à lier casser un ou deux œufs, en les frappant par le milieu sur le bord d'un bol. Séparer les blancs des jaunes, en transvasant le jaune d'une coquille dans l'autre. Enlever le germe. Délayer les jaunes dans très peu d'eau froide ou de sauce à peine tiède. Ajouter ensuite quatre à cinq cuillerées de la sauce très chaude. Après mélange, verser dans la masse en remuant vite et avec soin, mais sans faire bouillir.

Sauce blanche à l'estragon. — Hacher environ une demi-cuillerée à soupe d'estragon, faire cuire un peu dans l'eau qui sera ajoutée à la farine pour faire la sauce blanche.

Sauce blanche à la ciboulette. — Hacher fin une pincée de ciboulette que l'on ajoutera à la sauce blanche un peu avant la fin de la cuisson.

Sauce à la maître d'hôtel. — Amalgamer un morceau de beurre avec une pincée de persil haché, sel,

un peu de poivre et quelques gouttes de vinaigre de vin. Ramollir le mélange au bain-marie, mais sans le laisser fondre. Ajouter au moment de servir sur les légumes.

Sauce à la crème. — Procéder comme pour la sauce blanche en faisant réduire davantage et en ajoutant à la fin une demi-tasse à café de crème fraîche, sans faire bouillir.

Sauce au beurre fondu. — Faire fondre le beurre avec une pincée de sel et quelques gouttes de vinaigre. Servir dans un récipient chaud. A utiliser pour asperges, artichauts.

Sauce au pain. — Faire bouillir pendant quelques minutes dans une casserole 150 gr. de mie de pain râpée, avec de l'eau, une cuillerée de lait, un peu de poivre, très peu de muscade, du sel, pour obtenir une panade claire. Ajouter une noix de beurre et passer avant de servir.

Sauce mayonnaise. — Mettre dans un bol un jaune d'œuf, un peu de sel et *une goutte* de vinaigre, délayer avec 100 gr. d'huile versée goutte à goutte, en tournant toujours avec une cuiller dans le même sens. A la fin, ajouter très peu de vinaigre. Opérer dans un endroit frais.

Sauce mayonnaise sans œuf. — Prendre gros comme une noix de beurre, le mettre dans une casserole avec une cuillerée à soupe de farine et une pincée de sel. Quand le beurre est fondu, verser lentement et en tournant, un grand verre de lait coupé moitié eau. Faire cuire en ne cessant pas de tourner jusqu'à consistance épaisse. Puis, laisser refroidir, mais pas jusqu'à coagulation. Finir la mayonnaise, en ajoutant goutte à goutte une certaine quantité d'huile, sans cesser de tourner. Ajouter un peu de sel, s'il le

faut. Cette sauce est facile à réussir et elle est plus légère que la précédente.

Sauce à l'oignon roussi. — Faire revenir des oignons coupés en morceaux dans une cuillerée à soupe d'huile, jusqu'à teinte noirâtre, saler, ajouter un verre d'eau. Passer. Diluée avec une plus grande quantité d'eau, cette préparation peut servir pour la soupe à l'oignon ou pour faire cuire des pommes de terre pelées, entières ou coupées en rondelles.

Sauce bouillon de légumes ou fond blanc.— Mettre dans une marmite 100 gr. de carotte, 30 gr. d'oignon, 50 gr. de poireau, 20 gr. de céleri coupés en morceaux ; mouiller de un litre et demi d'eau chaude. Ajouter un peu de sel, la moitié d'un clou de girofle, un bouquet de persil, thym, laurier, estragon et gros comme un pois d'ail. Cuire une heure et demie, écumer ; réduire à un litre. Passer. On peut obtenir un fond brun avec la même formule en faisant d'abord revenir les légumes dans un peu d'huile et en les saupoudrant d'une cuillerée à café de sucre.

Sauce aux fruits. — Prendre de la confiture au sucre ou au miel (cerises, pêches, prunes, abricots), la faire chauffer, la délayer finement en lui ajoutant environ partie égale d'eau chaude pour l'allonger. La laisser refroidir et verser sur le gâteau, l'entremets ou le pudding.

Sauces fortes. — *Sauce blanche aux câpres ou aux graines de capucine.* — Ajouter au moment de servir une cuillerée à soupe de câpres ou mieux de graines de capucine confites dans du vinaigre. La graine de capucine fraîche, tendre et verte, peut être coupée en petits morceaux et servir de câpres.

Sauce blanche aux carottes et aux champignons. — Faire revenir quelques carottes nouvelles et quelques

champignons dans un peu d'huile et cuire avec un peu d'eau. Puis les passer à la passoire et ajouter l'eau de cuisson et la purée obtenue à la sauce blanche. Cuire cinq minutes à feu doux pour avoir une sauce épaisse.

Sauce poulette. — Procéder comme pour la sauce blanche, mais en se servant d'eau de cuisson de champignons de couche (préalablement sautés à l'huile) pour délayer la farine. On peut ajouter de menus fragments de champignons dans la sauce.

Sauce au beurre noir. — Fondre et noircir à la poêle du beurre dans lequel on fera frire quelques branches de persil. Ajouter une cuillerée de vinaigre qu'on aura fait chauffer avec du sel dans une petite casserole. Verser sur des œufs cuits durs ou sur des pommes de terre cuites à l'eau ou des haricots en grains.

Sauce Tartare. — Ajouter à la sauce mayonnaise une cuillerée à café de moutarde, une pincée de chacune des herbes suivantes : cerfeuil, persil, civette, estragon et une pointe de couteau d'échalote, le tout haché très fin.

Sauce Hollandaise. — C'est une mayonnaise faite au beurre, au bain-marie, dans un bol. Nous n'en détaillons pas la recette, car elle est à déconseiller parce que trop lourde pour l'estomac.

Sauce rousse. — Faire fondre gros comme une noix de beurre, ajouter une cuillerée à café de farine, tourner pour dissoudre les grumeaux jusqu'à l'obtention de la teinte rousse. Verser un verre d'eau ou mieux de bouillon de légumes ; saler, ajouter bouquet persil, thym, laurier, estragon. Laisser cuire quinze minutes.

Sauce tomate. — Faire revenir dans une casserole

à fond épais 25 gr. de beurre, 50 gr. de carotte, 80 gr. de pomme de terre et 35 gr. d'oignon, coupés en morceaux. Saupoudrer avec 30 gr. de farine et faire blondir très légèrement en tournant. Ajouter 500 gr. de tomates coupées en quartiers et pelées, avec un bouquet persil, estragon et thym, du sel, une petite pincée de bicarbonate de soude, trois morceaux de sucre et un verre d'eau. Couvrir et laisser cuire une heure. Enlever le bouquet et passer le tout au tamis avant de servir. Les légumes, la farine, le beurre, le bicarbonate de soude et le sucre absorbent une partie de l'acidité de la tomate et rendent la sauce moins irritante pour les arthritiques. Malgré tout, on n'oubliera pas que la tomate est un fruit malsain et on fera bien den'user de cette sauce que très rarement. Ne jamais se servir de tomates de conserve. Eviter la sauce tomate à contre-saison. (N'en faire qu'en été). L'assimilation des acides est facilitée au cours de la saison de grand soleil, comme aussi dans les pays chauds.

Sauce Béarnaise. — Faire cuire une cuillerée à café d'échalote hachée, une cuillerée à café de cerfeuil et autant d'estragon dans un verre d'eau avec deux cuillerées à soupe de vinaigre. Réduire de moitié. Laisser refroidir pendant quelques minutes ; ajouter un jaune d'œuf, une cuillerée à café de farine d'abord délayés à part, du sel et une noix de beurre fondu en incorporant le tout à la sauce sur feu très doux. La sauce chaude est liquide ; froide, elle prend comme une mayonnaise. Elle peut servir pour œufs, fonds d'artichauts, champignons, cardons, choux-fleurs.

Sauce matelote ou Bordelaise. — Mettre un verre et demi de vin dans une casserole bien couverte. Quand l'ébullition commence, allumer une allumette, retirer le couvercle et enflammer les vapeurs d'alcool

qui s'échappent. Entretenir la flamme en prenant et laissant retomber rapidement le vin à l'aide d'une cuiller, de façon à brûler et éliminer ainsi la presque totalité de l'alcool. Ajouter la moitié d'une échalote, des petits oignons, une demi-gousse d'ail, une pincée de sel, une bonne cuillerée à soupe de farine (délayée à part), un bouquet et un grand verre d'eau. Cuire à petit feu jusqu'à ce que la sauce masque la cuiller. Ajouter à la fin une noix de beurre (15 gr.), retirer le bouquet et servir avec des petits oignons.

Sauce vinaigrette. — Mélanger huile et vinaigre de vin dans la proportion d'une cuillerée à soupe d'huile, pour une ou deux cuillerées à café de vinaigre ; ajouter sel, poivre ou muscade grattée.

Sauce moutarde. — Procéder comme pour la sauce blanche ou comme pour la sauce mayonnaise et ajouter une cuillerée à café de moutarde au moment de servir.

2° LES ŒUFS

A. — L'œuf nature

Œufs à la coque. — *Procédé rapide.* — Déposer les œufs doucement à l'aide d'une cuiller dans l'eau bouillante. Attendre trois minutes ; retirer et servir.

Procédé lent. — Amener à l'ébullition un litre d'eau (pour trois œufs), l'éloigner du feu, y plonger les œufs et attendre dix minutes. Ce procédé est préférable parce que l'œuf cuit doucement ne présente pas l'odeur sulfhydrique de décomposition brutale des produits sulfurés, et parce que le blanc, plus onctueux, non visqueux, cuit uniformément est ainsi rendu plus digestible. Enfin, tout l'œuf est chaud uniformément.

Œufs sur le plat. — Casser les œufs séparément dans une assiette pour s'assurer de leur fraîcheur. Les glisser ensuite dans un plat. Mettre chauffer un peu de beurre ou d'huile blanche (plus digestible) dans un plat allant au feu, y glisser les œufs avec précaution. Disposer les jaunes régulièrement avec la fourchette. Ajouter du sel en évitant de le laisser tomber en tas. Cuire à feu doux pendant 5 minutes, en soulevant deux ou trois fois les blancs avec la fourchette.

Œufs au beurre noir. — Faire cuire des œufs sur le plat. Les arroser de 20 gr. de beurre et d'un filet de vinaigre passés dans la poêle.

Œufs à la Périgueux. — Garnir le plat d'une cuillerée de pointes d'asperges à la crème avec un peu de truffe émincée. Casser, verser et cuire les œufs sur ce fond. Servir avec une cuillerée à café de pointes d'asperges entre les jaunes et une lame de truffe sur chaque jaune.

Œufs sur le plat à la Savoyarde. — Garnir le fond d'un plat de minces tranches de pommes de terre, préalablement sautées, crues, au beurre. Saupoudrer de Gruyère râpé. Casser les œufs sur ce fond. Arroser d'une cuillerée à soupe de crème fraîche et cuire comme à l'habitude.

Œufs brouillés à l'eau (pour dyspeptiques). — Faire bouillir deux cuillerées à soupe d'eau dans une petite casserole. Ajouter deux œufs battus et légèrement salés. Tourner avec une cuiller de bois sur feu doux. Dès que les œufs commencent à prendre, écarter du feu en continuant de tourner jusqu'à cuisson. Ajouter 5 gr. de beurre au moment de servir. La cuisson est plus régulière si l'on opère au bain-marie.

Œufs brouillés à l'huile blanche ou au beurre.

— Procéder de même façon en mettant d'abord un peu d'huile ou de beurre à la place d'eau.

Œufs brouillés à la ciboulette. — Ajouter une cuillerée à café de ciboulette hachée aux œufs brouillés.

Œufs brouillés aux fines herbes. — Ajouter une pincée de chaque herbe hachée : estragon, cerfeuil, ciboulette, persil.

Œufs brouillés aux pointes d'asperges ou aux champignons. — Mélanger deux ou trois cuillerées de champignons (de couche, morille) ou de pointes d'asperges, préalablement sautés et cuits à l'huile blanche ou au beurre.

Œufs brouillés Clamart. — Œufs brouillés additionnés d'une cuillerée à soupe de petits pois, cuits à la Française avec un peu de laitue finement ciselée.

Œufs brouillés Grand'mère.—Additionner (pour trois œufs) de 15 gr. de petits croûtons en dés, frits au beurre ou à l'huile et ajoutés très chauds. Servir en timbale avec une pincée de persil haché.

Œufs durs. —Faire bouillir les œufs dix minutes ou mieux quatre minutes, puis les laisser dans l'eau chaude (écartée du feu) huit minutes. Les refroidir dans l'eau froide. Puis les débarrasser de leur coquille. On peut les présenter en *salade* de laitue, ou *avec des sauces* variées (blanche, à la Béchamel, maître d'hôtel, poulette, mayonnaise, matelote, etc.) ou *en gratin* au four (fendus en deux, recouverts de sauce blanche et saupoudrés d'un peu de Gruyère râpé) ou coupés *sur un plat d'épinards ou de salade cuite.*

Œufs durs à la Béchamel. — Couper des œufs durs en long. Les disposer sur un plat et les recouvrir d'une sauce béchamelle.

Œufs durs à la poulette.—Couper des œufs durs

en rouelles. Faire fondre du beurre dans une casserole. Quand il est bien chaud, y verser les œufs avec sel, très peu de poivre, du persil, de la ciboulette et de l'estragon hachés. Tourner ; mouiller avec un peu d'eau. Laisser mijoter un peu et servir.

Œufs durs en côtelettes — Couper en dés le blanc et le jaune ; lier avec une Béchamel très épaisse. Laisser refroidir complètement. Diviser en parties du poids de 60 gr. ; façonner en côtelettes ; paner à la mie de pain passée, très fine. Frire à la poêle. Piquer dans chaque un fragment de macaroni cru. Servir avec sauce poulette ou sauce tomate.

Œufs durs au gratin. — Disposer au fond du plat une purée de pommes de terre à la crème, puis des œufs durs coupés en deux en long, face convexe en dessus. Couvrir de sauce à la Béchamel avec chapelure, Gruyère râpé et beurre fondu. Gratiner vivement.

Œufs pochés. — Emplir d'eau salée à 10 gr. par litre une sauteuse, jusqu'à un centimètre du bord. Faire bouillir à bouillons modérés. Casser l'œuf et le verser doucement très près de la surface de l'eau à l'endroit où se produit l'ébullition. Avec une cuiller rassembler aussitôt, sous l'eau, le blanc qui tendrait à s'écarter du jaune. Laisser cuire trois minutes. Retirer avec l'écumoire. Servir dans une assiettée de potage ou accompagnés de sauces ou sur des purées de légumes. S'ils doivent attendre un peu, les tenir parés dans de l'eau chaude salée à 6 gr. par litre.

Œufs d'Orsay. — Ce sont des œufs pochés, servis sur tranches de pain frites au beurre ou à l'huile et nappés de sauce poulette.

Œufs frits. — Verser l'huile à friture dans une poêle. Quand elle fume légèrement, y glisser un œuf

cassé et salé au préalable dans une assiette. Avec une cuiller de bois ramener aussitôt sur le jaune les parties de blanc d'œuf qui s'écarteraient. Retirer à l'écumoire ; égoutter sur un linge pour bien enlever l'huile.

Œufs au gratin. — Dresser des œufs pochés sur des tranches de pain, frites au beurre ou à l'huile. Les couvrir de sauce béchamelle ou poulette. Saupoudrer de Gruyère et de chapelure. Arroser de beurre fondu. Gratiner vivement au four.

Œufs en cocotte (pour dyspeptiques). — Dans un petit récipient à crème, en porcelaine, chauffé à l'avance, verser une demi-cuillerée à café d'eau bouillante puis l'œuf cassé. Laisser cuire au bain-marie pendant dix minutes ou au four pendant cinq minutes. Saler après cuisson.

Œufs en cocotte. — D'ordinaire, on peut mettre dans la cocotte avant de verser l'œuf, un peu de beurre ou d'huile blanche ou de jus de champignons sautés ou de jus d'oignons roussis à l'huile ou de crème fraîche, que l'on porte à la température d'ébullition avant d'y verser l'œuf.

Œufs à la tripe. — Dans une sauce Béchamel faire cuire doucement pendant cinq minutes un petit oignon préalablement coupé fin et cuit à blanc au beurre. Ajouter à cette sauce des œufs durs coupés en rondelles et servir en timbale.

Œufs en vol-au-vent. — Dans une sauce Béchamel ajouter, par personne, un œuf dur coupé en rondelles, 30 gr. de champignons cuits, sautés, une cuillerée à café d'olives noires dénoyautées et hachées. Servir en petites timbales ou dans une croûte de vol-au-vent.

Omelette. — Casser séparément les œufs pour

s'assurer de leur fraîcheur, saler, ajouter une cuillerée à café d'eau pour six œufs, battre à la fourchette. Bien chauffer dans la poêle un peu de beurre ou d'huile blanche. Verser les œufs battus. Laisser prendre à feu pas trop vif, soulever à la fourchette pour éviter que l'omelette attache. Quand elle est à point, la plier en deux à l'aide d'une fourchette. Pour servir sans briser l'omelette renverser un plat sur l'omelette et retourner le tout.

Omelette à la ciboulette ou aux fines herbes ou à l'estragon. — Ajouter ciboulette hachée ou mélange de persil, cerfeuil et ciboulette ou estragon au moment de battre les œufs.

Omelette à la Chartres. — C'est l'omelette à l'estragon.

Omelette aux champignons de couche ou aux morilles. — Faire sauter à l'huile ou au beurre et cuire à part 125 gr. de champignons ou de morilles coupés en petits morceaux. Les ajouter dans les œufs battus.

Omelette aux pointes d'asperges. — Pour quatre personnes, casser quatre œufs dans une terrine, saler, ajouter une cuillerée à café d'eau, battre avec une fourchette. Ajouter huit asperges moyennes, cuites au préalable et refroidies, coupées en petits fragments, dans leurs parties non filandreuses. Verser un peu d'huile blanche dans la poêle et bien chauffer. Verser les œufs mélangés aux asperges. Laisser solidifier en soulevant un peu avec une fourchette. Une fois l'omelette cuite à point, la replier en deux dans la poêle, avec la fourchette, et la renverser sur le plat.

Omelette aux pommes de terre. — Faire sauter à la poêle des pommes de terre coupées en rondelles.

Quand elles sont assez dorées et presque cuites, ajouter les œufs battus, mélanger et cuire.

Omelette au fromage. — Ajouter du Gruyère râpé (une cuillerée à café par personne), en battant les œufs.

Omelette Lyonnaise ou à l'oignon. — Faire roussir dans l'huile un oignon moyen coupé fin, ajouter les œufs battus ; laisser cuire après avoir mélangé. Pour les dyspeptiques, retirer les fragments d'oignon et mélanger avec le jus d'oignon seulement.

Omelette à la mie de pain. — Prendre une tasse à café de mie de pain émiettée (pour quatre œufs) ; la faire tremper dans un demi-bol de lait coupé moitié eau. Séparer les blancs des jaunes, les battre en neige ferme. Mélanger les jaunes à la mie de pain avec sel. Ajouter les blancs sans trop remuer. Verser dans la poêle ; la couvrir et cuire à feu doux. Replier avant de servir.

Omelette au pain frit. — Faire dorer sur les deux faces des petites tranches de pain rassis, dans la poêle, à l'huile. Ajouter les œufs battus. Mélanger. Cuire.

Omelette aux carottes. — Utiliser un reste de carottes nouvelles cuites braisées, les couper en rondelles ou faire sauter à l'huile des carottes cuites à l'eau et coupées en tranches, les mélanger aux œufs battus.

Omelette aux pâtes. — Utiliser un reste de nouilles ou de macaroni, coupés en menus morceaux. On peut les mélanger nature aux œufs battus ou les passer au beurre auparavant ou ajouter très peu de Gruyère râpé.

Omelette à la Bruxelloise. — Ajouter 50 gr. d'endive braisée et liée à la crème dans trois œufs battus. Entourer l'omelette d'une sauce crème.

Omelette Choisy. — Ajouter deux cuillerées à soupe de laitue braisée liée à la sauce crème dans les trois œufs battus. Entourer l'omelette d'un cordon de même sauce.

Omelette Clamart. — Pour trois œufs ajouter deux cuillerées à soupe de petits pois à la Française, liés au beurre avec un peu de laitue coupée fin.

Omelette Crécy. — Pour trois œufs, ajouter deux cuillerées de purée de carottes cuites au beurre. Servir entourée d'un cordon de sauce crème.

Omelette à la Florentine. — Pour trois œufs, ajouter une cuillerée à soupe d'épinards liés au beurre. Servir entourée d'un cordon de sauce béchamelle.

Omelette aux fonds d'artichauts. — Ajouter, pour trois œufs, 50 gr. d'émincé de fonds d'artichauts crus et sautés au beurre.

Omelette aux fleurs de capucine. — Préparer l'omelette en ajoutant deux fleurs de capucine hachées, pour chaque œuf.

Omelette aux fleurs de courge. — Pour trois œufs ajouter une pincée de persil haché et 15 gr. de calices de fleurs de courge fraîches, coupées fin, passées d'abord au beurre. Servir avec un cordon de sauce tomate ou de sauce à la crème.

Omelette Grand'mère. — Ajouter 25 gr. de croûtons de mie de pain, coupés en petits dés, frits au beurre ou à l'huile et brûlants.

Omelette mousseline. — Délayer les jaunes d'œufs avec une cuillerée de crème et une petite pincée de sel. Ajouter les blancs battus en neige ferme. Cuire rapidement et servir aussitôt.

Omelette à la Suissesse. — Ajouter un peu de

fromage de Gruyère et une cuillerée à soupe de crème aux œufs. Faire cuire en crêpe.

Omelette à la Savoyarde. — C'est une omelette aux pommes de terre avec Gruyère râpé et servie en forme de crêpe.

Omelette sucrée, soufflée. — Battre quatre jaunes d'œufs avec 40 gr. de sucre en poudre vanillé. Battre les blancs en neige ferme avec un peu de sucre, les mélanger légèrement. Verser dans un plat à soufflé beurré, saupoudrer de sucre. Creuser l'omelette avec un couteau sur les deux tiers de sa profondeur pour permettre à la chaleur de mieux la pénétrer. Cuire douze minutes à four modéré, en changeant une fois la face d'exposition au feu du four.

Omelette aux confitures (*abricots, prunes, pêches, poires*). — Assaisonner l'omelette d'un peu de sel et de sucre. La cuire comme à l'habitude. Avant de la rouler, garnir l'intérieur de deux cuillerées à soupe de confiture pour six œufs ; la saupoudrer de sucre et quadriller la surface à l'aide d'un petit morceau de fer rougi au feu.

B.— Œuf cuit en mélanges (féculents, céréales, lait).

On peut, avec les œufs, préparer quantité d'entremets, de gâteaux, de plats féculents, qui servent à varier beaucoup les modes de présentation de plats nourrissants à l'œuf. En outre, pour un grand nombre de malades dyspeptiques, hépatiques, entéritiques, ces recettes d'œuf cuit en mélanges sont précieuses, parce qu'elles leur permettent de consommer et de tolérer parfaitement des portions plus ou moins importantes d'œuf ainsi adouci, alors que de l'œuf

nature non incorporé à des céréales, des féculents ou du lait, les intoxiquerait, même pris en petite quantité.

Sous cette rubrique d'œuf cuit en mélanges, nous classons les principales recettes où l'œuf est utilisé, mais on en trouvera encore d'autres, plus loin, qui peuvent servir également à composer la ration azotée d'un menu végétarien.

Omelette à la farine. — Dans un grand bol, mettre deux cuillerées à soupe de farine, une bonne pincée de sel, deux cuillerées à café de sucre en poudre ; casser deux œufs, séparer les blancs dans un bol à part, ajouter les jaunes dans la farine et délayer avec deux cuillerées à soupe d'eau ou de lait froid. Battre les blancs en neige ferme. Les mélanger ensuite promptement aux jaunes délayés. Verser dans une poêle chaude contenant deux cuillerées à café d'huile blanche, laisser cuire sur un feu modéré, en secouant de temps en temps pour éviter que l'omelette attache. Retourner sur l'autre face, comme une crêpe, cuire sans excès et servir.

Omelette roulée. — Un œuf, une demi-tasse à café de sucre, une demi-tasse à café de farine. Battre l'œuf dix minutes avec le sucre, ajouter la farine, de la vanille et une pincée de sel. Beurrer un plat rond, étendre la pâte et le mettre au four cinq minutes. Renverser sur un linge sucré et fariné, étendre de la confiture ou de la crème, rouler à chaud.

Croquettes de pommes de terre.— Prendre douze belles pommes de terre (variété saucisse), les laver et les faire cuire à l'eau ou au four, puis, les peler et les passer au tamis ou dans une passoire fine, les saler, ensuite ajouter deux jaunes d'œuf l'un après l'autre en travaillant bien la pâte avec une cuiller

de bois. Battre en neige les deux blancs et les ajouter à la pâte. Pour une croquette prendre de la pâte gros comme un œuf et la rouler dans la farine. Mettre ensuite les croquettes dans une friture (d'huile blanche aussi bouillante qu'il est possible); les faire dorer. Sept à huit minutes de cuisson suffisent. On peut aussi les ranger dans un plat, mettre un peu de beurre à la surface et les passer au four.

Pommes de terre Duchesse. — Préparer et opérer comme pour les croquettes de pommes de terre. Puis préparer de petites tablettes en forme de carrés ou rectangles de deux à trois centimètres d'épaisseur, les fariner. Puis faire chauffer du beurre (20 gr.) ou deux cuillerées d'huile blanche dans une sauteuse ; y ranger les tablettes, en évitant qu'elles se touchent ; faire prendre couleur dorée, les dresser en couronne dans un plat et servir.

Galette sèche à l'œuf. — Dans 500 gr. de farine faire un puits : délayer un œuf entier, une cuillerée à soupe d'huile d'olive *douce*, une pincée de sel, en ajoutant peu à peu un verre d'eau. Pétrir ; former en boule. Laisser reposer la pâte la nuit, enveloppée dans un linge. Le matin, étendre en galette sur quatre ou cinq centimètres d'épaisseur dans un moule à tarte, faire cuire une demi-heure environ, au four assez chaud. On peut remplacer l'huile par du beurre (60 gr.) Cette galette est mieux tolérée par les voies digestives, faite à l'huile. Elle se conserve plusieurs jours. On peut la rendre moins dense pour les sujets nerveux, en n'employant que 350 gr. de farine.

Pain à l'œuf. — Procéder de la même façon que pour la galette sèche, mais délayer avec l'œuf gros comme un pois de levure comprimée de boulanger.

Les grands fragiles des voies digestives qui ne

tolèrent, à chaque repas, que des doses réduites d'œuf cuit en mélange (1/4 à 1/8 d'œuf) pourront facilement obtenir ces divisions à l'aide de ces deux dernières préparations coupées en quatre ou en huit parts.

Crèmes. — Il faut éviter de se servir de gélatine dans la confection des crèmes, des entremets et des confiseries. Il faut préparer soi-même ses crèmes avec des produits naturels, frais et purs : œuf, lait, farine. On doit éviter de consommer des glaces (crèmes glacées), des crèmes du commerce, des confiseries en simili-gomme, des gelées de charcutier, des préparations industrielles pour crèmes qui, trop souvent, contiennent de la gélatine. La gélatine, en effet, est fabriquée, la plupart du temps, avec des raclures de peaux d'animaux, des débris d'intestins et de tendons. Elle peut disséminer le tétanos, car elle est difficile à stériliser, du fait qu'elle se décompose au-dessus de 100°. On a observé des cas de tétanos, après des injections sous-cutanées de gélatine. De plus, la gélatine forme un milieu de culture extrêmement favorable à la pullulation rapide des germes microbiens, en été, et elle favorise ainsi les empoisonnements par les gâteaux à la crème.

Œufs au lait ou crème solide à la vanille. — Faire bouillir un demi-litre de lait avec une demi-gousse de vanille, 80 gr. de sucre et quelques grains de sel. Dans une terrine, battre avec une fourchette trois œufs entiers et verser peu à peu le lait bouillant. Bien mélanger le tout et remplir avec ce mélange des petits pots. Les mettre au four pendant huit à dix minutes ou au bain-marie dans une casserole contenant de l'eau bouillante dont la surface atteindra la moitié de la hauteur des pots. Couvrir. On peut parfumer

cette crème à la fleur d'oranger (deux cuillerées à café d'eau de fleurs d'oranger), au chocolat (une côte et demie), au café ou au caramel.

Crème solide au café. — Faire infuser 25 gr. de café moulu dans le lait bouillant. Passer, puis opérer comme ci-dessus.

Crème solide au chocolat. — Faire fondre une côte et demie de chocolat dans le lait avec seulement 50 gr. de sucre.

Crème solide à la fleur d'oranger. — Ajouter deux cuillerées à café d'eau de fleurs d'oranger dans le lait à la place de la vanille, comme dans la formule ci-dessus.

Crème solide au caramel. — Faire fondre sept morceaux de sucre avec une cuillerée à café d'eau dans une casserole en cuivre et quand le sirop commence à roussir, y ajouter un peu de lait et verser dans le reste du lait bouillant sucré que l'on va mélanger aux œufs battus.

Crème renversée. — La crème solide, une fois préparée, est versée dans un moule à charlotte enduit de caramel qu'on y aura fait roussir. Faire cuire au bain-marie. Démouler après refroidissement.

Crème liquide à la vanille. — Pour les crèmes liquides, on n'utilise que les jaunes d'œufs, du lait, du sucre et un parfum, et l'on cuit à peine.

Mettre trois jaunes d'œufs dans une casserole avec 100 gr. de sucre en poudre et verser dessus peu à peu et en les travaillant à la cuiller de bois, un demi-litre de lait bouillant vanillé, puis mettre à feu doux en tournant toujours avec la cuiller, lorsque la crème commence à couvrir le dos de la cuiller, retirer du feu. Remuer encore quelques minutes. Verser dans un plat. Servir après refroidissement.

Crème liquide au chocolat. — Opérer de la même façon, après avoir fait fondre une côte et demie de chocolat dans le lait.

Œufs à la neige ou île flottante. — Dans une casserole, mettre à bouillir un litre d'eau. Casser trois œufs, séparer les blancs, les battre en neige très ferme, ajouter une cuillerée à soupe de sucre en poudre. Mélanger. Prendre avec une cuiller, dans ces blancs montés en neige, des parties égales de la grosseur d'un œuf et les mettre dans l'eau presque en ébullition mais non bouillante, en ayant soin qu'elles ne se touchent pas. Les laisser trois à quatre minutes en les retournant une fois pour qu'elles cuisent également des deux côtés. Retirer. Egoutter sur une passoire et disposer à la surface d'une crème liquide à la vanille ou au chocolat qui aura été faite avec les jaunes d'œufs. (Voir plus haut).

Meringue. — Battre trois blancs d'œufs en neige ferme avec une pincée de sel. Ajouter en pluie trois cuillerées à soupe de sucre en poudre, sans battre, en tournant de bas en haut avec le fouet. Dresser en pyramide. Mettre cuire à four très doux, pendant dix minutes. Puis, laisser sécher à l'entrée du four encore dix minutes. Servir sur une crème liquide à la vanille ou au chocolat.

Crème pâtissière à la vanille. — Mettre dans une casserole 50 gr. de farine tamisée, 100 gr. de sucre en poudre et une pincée de sel. Ajouter trois jaunes d'œufs et travailler le tout au fouet, pour bien mélanger. Puis, ajouter cinq décilitres de lait préalablement mis à bouillir avec un demi-bâton de vanille. Faire cuire à plein feu, en travaillant au fouet. Laisser bouillir cinq minutes et retirer du feu, et mélanger les trois blancs montés en neige très ferme,

puis mettre refroidir dans une terrine. Grâce à la farine incorporée, cette crème est plus digestible que les précédentes.

Crème pâtissière au chocolat. — Se prépare de la même façon. Ne mettre que 80 gr. de sucre en poudre. Faire fondre dans trois quarts de litre de lait, 100 gr. (trois tablettes) de chocolat. Peut servir pour dix personnes.

Crème ou tarte à la frangipane. — Mettre dans une casserole un œuf avec autant de farine que l'œuf pourra en absorber ; ajouter, tout en délayant, une tasse à thé et demie de lait et autant d'eau, trois cuillerées de sucre en poudre et une cuillerée d'eau de fleurs d'oranger. Laisser cuire un quart d'heure en tournant toujours avec une cuiller de bois.

Verser dans un plat allant au four ou encore sur une pâte préparée à l'avance et placée dans un moule à tarte beurré ou huilé ; mettre au four moyen pendant une demi-heure.

Pâtes. — *Pâte à tarte.* — Faire un puits au milieu de 250 gr. de farine, y mettre un œuf entier, 40 gr. de beurre, une pincée de sel, une cuillerée à café de sucre en poudre, gros comme un pois de levure. Bien mélanger le tout ; pétrir un moment avec un peu d'eau tiède pour obtenir une pâte assez ferme ; et laisser reposer. Etendre la pâte, en tapisser un moule à tarte. Le remplir de fruits (cerises ou fraises, prunes, etc. ou encore de crème frangipane).

Pâte à crêpes. — Délayer dans un saladier 500 gr. de farine de blé avec deux jaunes d'œufs, une cuillerée à café de sucre en poudre, une pincée de sel, une cuillerée à soupe d'huile d'olive *douce* et une cuillerée à soupe d'eau de fleurs d'oranger, en ajoutant quatre verres d'eau peu à peu. Battre les deux blancs

d'œufs en neige puis les ajouter à la pâte, en travaillant bien le tout pour que le mélange soit aussi parfait qu'il sera possible. Faire les crêpes dans une poêle légèrement graissée à l'huile blanche. Avec ces quantités on fait quinze crêpes. Au besoin, s'aider d'une écumoire pour les retourner.

Crêpes de sarrasin. — Même formule, en ajoutant 40 gr. de beurre fondu, en délayant.

Pâte à beignets. — Mettre 250 gr. de farine dans une terrine. Faire un trou au milieu et y délayer un œuf entier avec une cuillerée à soupe d'huile d'olive *douce* (ou une noix de beurre), deux cuillerées à soupe de sucre en poudre, une pincée de sel et une demi-cuillerée à soupe d'eau de fleurs d'oranger. Délayer avec une cuiller, puis ajouter de l'eau, peu à peu, pour obtenir finalement une bouillie épaisse et bien liée. Laisser au repos quelques heures. Puis plonger des pommes coupées en ronds ou des grappes de fleurs d'acacia dans la pâte et les faire frire à l'huile *bouillante*. Bien égoutter et saupoudrer de sucre avant de servir.

Pâte à beignets soufflés dits : Pets de nonne. — Dans une grande casserole, mettre un grand verre d'eau (200 gr.) avec une cuillerée à café de sucre en poudre, une bonne pincée de sel et 35 gr. de beurre. Quand le tout est en grande ébullition, ajouter d'un coup 125 gr. de farine et travailler à la cuiller de bois très vivement et très vigoureusement jusqu'à ce que la pâte se détache de la casserole. Retirer du feu ajouter un œuf, l'incorporer en tournant fortement, puis ajouter de la même façon, séparément, un deuxième et un troisième œuf. Puis ajouter une cuillerée à café d'eau de fleurs d'oranger. Pendant que la pâte est encore chaude en prendre, avec une cuiller à café,

des fragments gros comme une noix, les détacher avec le doigt et les jeter dans la friture *pas trop chaude*, non bouillante. Il doit y avoir assez d'huile pour que les beignets puissent flotter et se retourner spontanément en cuisant, sans toucher le fond. Ils sont cuits à point quand l'huile ne bout presque plus autour d'eux et quand ils sont légèrement dorés.

Beignets à la bourgeoise. — Couper de la brioche rassie en tranches de moins d'un centimètre d'épaisseur. Tremper dans une pâte à crêpes. Frire à friture bien chaude. Egoutter et saupoudrer de sucre.

Pâte à choux et à éclairs au chocolat. — C'est la même pâte que pour les beignets soufflés. Au lieu de la frire on la dispose par morceaux gros comme une noix ou en forme allongée, de sept centimètres de longueur sur deux de largeur, sur une tôle graissée et légèrement farinée. On recouvre d'un papier graissé et on cuit à four moyen pendant quinze minutes environ. La pâte cuite au four est plus facile à digérer que frite, pour les dyspeptiques.

Pour faire des choux ou des éclairs au chocolat, les fendre en long, avec un couteau bien tranchant et garnir l'intérieur de crème pâtissière épaisse, au chocolat. En étendre avec un pinceau sur le couvercle de pâte replacé et sucrer la surface (ce qui évite la complication de faire un fondant).

On obtient des *choux pralinés*, en saupoudrant, avant cuisson, les choux d'un peu de noisettes ou d'amandes mondées, hachées en morceaux, et de sucre en poudre.

Pâte à merveilles. — La veille au soir, dans 500 gr. de farine faire un puits, y casser un ou deux œufs, ajouter 60 gr. de beurre ou une cuillerée à soupe

d'huile d'olive *douce* avec deux cuillerées à soupe de sucre en poudre, une cuillerée à soupe d'eau de fleurs d'oranger et gros comme un pois de levure comprimée (que l'on peut se procurer chez les boulangers). Délayer et pétrir en ajoutant un demi-verre d'eau.

Laisser reposer la nuit. Le matin étendre sur la planche et découper en fragments de quinze centimètres de long sur deux de large dont on fait des nœuds ou encore en petites galettes rondes en se servant d'un verre à Bordeaux. Faire frire à l'huile bouillante. Bien égoutter. Saupoudrer de sucre.

Cette recette fournit un dessert abondant qui peut se garder plusieurs jours.

On peut aussi faire cuire les merveilles au four, sur tôle ou papier beurrés. Elles sont ainsi beaucoup plus faciles à digérer que frites.

Pâte à nouilles. — Pétrir 400 gr. de farine avec un œuf, une pincée de sel et à peine un verre d'eau pour obtenir une pâte ferme, bien lisse. La mettre en boule au repos, environ une heure, dans une serviette farinée. Puis, la séparer en deux, étaler chaque moitié en feuille très mince. Laisser sécher une demi-heure sur le dos d'une chaise garnie d'un torchon blanc. Saupoudrer de farine les deux faces à l'aide d'une passoire fine. Rouler la feuille de pâte en boudin et la débiter par tranches minces. Mettre à grande eau bouillante, saler et faire cuire vingt minutes.

Pâte à brioche de ménage. — Délayer et pétrir 150 gr. de farine avec de l'eau tiède et un peu de levure de bière (gros comme une petite noisette). Obtenir une pâte très molle. La laisser lever dans un endroit chaud (pendant quelques heures en été ou une nuit en hiver). Pétrir ensuite 300 gr. à 350 gr. de farine avec deux ou trois œufs entiers, 100 gr. de beurre,

6 gr. de gros sel pilé et de l'eau tiède. Etendre cette pâte, mettre dessus celle qui est levée; repétrir le tout ensemble. Envelopper dans une serviette et laisser reposer de deux à quatre heures dans un endroit chaud. Former ensuite la ou les brioches, dorer la surface et mettre à four modéré une heure environ. On peut encore simplifier la préparation en mélangeant en une fois la totalité de ses éléments et en laissant reposer la pâte, au chaud, pendant une nuit.

Dorage des gâteaux. — Délayer un jaune d'œuf dans une cuillerée à soupe d'eau et en badigeonner à l'aide d'un pinceau la surface du gâteau, débarrassé de la farine qui aurait pu y rester adhérente.

Pâte à madeleine. — Travailler pendant dix minutes deux jaunes d'œufs avec 100 gr. de sucre en poudre, ajouter 40 gr. de beurre fondu au bain-marie, 120 gr. de farine et une cuillerée à soupe d'eau de fleurs d'oranger. Ajouter ensuite rapidement les deux blancs battus en demi-neige. Verser dans les moules à madeleine beurrés. Cuire au four environ une demi-heure.

Pâtes à gaufres. — Travailler avec une cuiller de bois, dans une terrine, 250 gr. de farine avec deux cuillerées à soupe d'huile d'olive *douce*, deux cuillerées à soupe d'eau de fleurs d'oranger, deux œufs, une pincée de sel, 120 gr. de sucre en poudre. Mouiller avec 150 gr. d'eau environ pour obtenir une pâte lisse, filante. Laisser reposer au moins deux heures. Faire chauffer le gaufrier sur les deux faces à feu vif, flambant (bois, par exemple, ou gaz). A l'aide d'un pinceau enduire d'huile ou de beurre fondu l'intérieur du gaufrier : verser une cuillerée de pâte ; fermer ; cuire en retournant chaque face, à feu vif, deux à trois minutes. Retirer en soulevant avec la lame d'un couteau.

Gnocchis.— *Gnocchis à la farine.* — Mettre dans une casserole à fond épais, deux cuillerées à soupe d'huile d'olive *douce* (ou 25 gr. de beurre que l'on fera fondre), délayer 125 gr. de farine de froment. Saler; retirer du feu ; laisser refroidir un peu ; puis, ajouter l'un après l'autre deux œufs entiers en tournant jusqu'à l'obtention d'une pâte bien lisse ; y mettre ensuite 25 gr. de Gruyère râpé que l'on mélangera bien à la pâte. Laisser reposer et raffermir quelques minutes (au bord du four).

A l'aide d'une cuiller, prendre des fragments de pâte de la grosseur d'une noix ou d'un petit œuf et les faire pocher à l'eau bouillante salée. Egoutter et mettre dans un plat allant au four ou sur une pâte brisée qu'on aura eu le soin de faire cuire d'avance. Couvrir d'une sauce blanche chaude, saupoudrer de Gruyère râpé et faire gratiner au four. Servir chaud.

Gnocchis à la semoule de blé. — Dans une casserole mettre un verre d'eau, du sel, deux noix de beurre. Quand l'eau bout, délayer de la semoule de blé et la laisser mijoter jusqu'à ce que la pâte soit très épaisse. Enlever du feu et laisser refroidir. Quand la pâte est tiède, casser deux œufs, les battre à part, puis les ajouter à la pâte, en même temps que trois cuillerées à soupe de Gruyère râpé. Diviser la pâte en boules de la grosseur d'un œuf qu'on placera dans un plat allant au four. Recouvrir d'une sauce béchamelle et d'un peu de chapelure ; faire gratiner au four. On peut faire la même préparation avec de la semoule de maïs.

Gnocchis de pommes de terre. — Faire cuire à l'eau salée 750 gr. de pommes de terre pelées et coupées en morceaux. Après cuisson, les égoutter et les passer au tamis. Recueillir cette purée dans une terrine et lui ajouter 25 gr. de beurre, deux œufs en

tiers, du sel, une cuillerée à soupe de Gruyère râpé et, si l'on veut, un peu de muscade râpée.

Bien mélanger le tout et former avec cet appareil des boulettes de la grosseur d'un petit œuf. Dresser ces boulettes dans un plat allant au four, les saupoudrer de Gruyère râpé et les arroser de 20 gr. de beurre fondu, puis les couvrir d'un papier beurré. Fairegratinerà four chaud vingt à vingt-cinq minutes.

La préparation est plus légère et plus digestible, si l'on emploie du Parmesan.

Puddings. — Les puddings (mot anglais qui n'a pas d'équivalent français, mais qui s'applique à des mélanges pâteux cuits) sontdes préparations de farines ou de semoules ou de riz, cuites soit à l'eau, soit au lait avec ou sans œuf, aromatisées de chocolat ou vanille ou fleurs d'oranger. On peut aussi y incorporer des fruits : des pruneaux et des raisins secs, par exemple (plumpudding). Faites rien qu'au lait pur, ces recettes sont trop lourdesà digérer. On coupera donc le lait de moitié d'eau et même chez des grands malades de deux tiers d'eau. On évitera les puddings anglais où il entre de la graisse de bœuf, du rhum et des épices. Les recettes suivantes sont bien tolérées par les dyspeptiques et les arthritiques.

Pudding à la farine de blé et au chocolat. — Diluer 250 gr. de farine de blé et un œuf entier, avec 500 gr. d'eau et 300 gr. de lait chauds, mélangés, dans lesquels on aura fait fondre une grosse tablette de chocolat et cinq morceaux de sucre. Faire cuire dans une casserole pendant dix minutes en remuant. Puis mettre au four ou au bain-marie dans un grand moule en porcelaine blanche, pendant une demi-heure environ. Se consomme chaud ou froid. Peut se garder plusieurs jours.

Pudding de vermicelle. — Cuire 100 gr. de vermicelle dans 500 gr. d'eau et 300 gr. de lait, avec 80 gr. de sucre en poudre vanillé. Délayer à part et ajouter un jaune d'œuf, puis le blanc battu en neige. Verser dans un moule en porcelaine et cuire au four ou au bain-marie. On peut aussi le verser dans un moule en fer battu beurré ou caramélisé, pour pouvoir le démouler dix minutes après la cuisson. On peut faire ce pudding avec une tablette de chocolat.

Pudding de semoule de blé. — Cuire 150 gr. de semoule de la même manière que pour le pudding de vermicelle.

Pudding de semoule de maïs. — Procéder de la même manière que pour la semoule de blé.

Pudding au gruau d'avoine. — Cuire 150 gr. de gruau d'avoine de la même façon que pour le vermicelle avec seulement 50 gr. de sucre. Ce pudding est excellent. Il est plus léger au lait, sans œuf.

Pudding au riz. — Laver le riz à l'eau froide, mettre dans une casserole une tasse à thé de riz, deux tasses à thé d'eau, une pincée de sel, 80 gr. de sucre vanillé. Couvrir soigneusement. Cuire à feu doux pendant une heure et demie. Retirer du feu, ajouter un jaune d'œuf, puis le blanc battu en neige. Mettre dans un moule tapissé de beurre ou de caramel, au four ou au bain-marie, pendant une heure environ.

Pudding au pain. — Couper 300 gr. de pain rassis en tranches. Les faire griller, puis les faire tremper dans un demi-litre de lait bouillant, avec 60 gr. de sucre. Quand le pain est bien ramolli, travailler en ajoutant deux œufs entiers battus. Mettre dans un moule beurré ou caramélisé, cuire au four ou au bain-

marie. On peut aussi remplacer le pain par six croissants rassis.

Plumpudding. — Prendre 100 gr. de raisins de Malaga qu'on aura fait tremper la veille, après les avoir piqués à la fourchette pour qu'ils reprennent leur eau de constitution, les mélanger dans l'un des puddings précédents avant de le mettre dans le moule. On peut retirer les pépins des raisins ou se servir des raisins de Corinthe sans pépins. Cette recette est simplifiée. Voir une recette plus complète au Plumpudding au miel, plus loin.

Pudding aux cerises. — Ajouter 500 gr. de cerises douces très mûres, dénoyautées, dans le pudding au pain, après avoir mélangé les œufs.

Pudding aux pommes. — Ajouter au pudding au pain ou aux croissants, cinq pommes de rainette, pelées, débarrassées du cœur et des pépins, coupées en tranches, cuites d'abord dans une casserole pendant dix minutes avec un peu de beurre et de sucre.

Gâteaux. — *Gâteau quatre-quarts.* — Cette recette trop chargée en œufs et en beurre fatigue le foie et l'estomac ; c'est pourquoi nous ne la donnons pas.

Gâteau de riz. — Suivre la recette du pudding de riz ; mais cuire le riz dans une tasse à thé d'eau et une tasse à thé de lait.

Gâteau de semoule. — Porter à l'ébullition 500 gr. de lait additionné de 500 gr. d'eau et d'un peu de vanille et y jeter en pluie 125 gr. de semoule ; laisser bouillir dix minutes ; ajouter une pincée de sel, 70 gr. de sucre en poudre ; puis éloigner du feu. Au bout d'un quart d'heure, incorporer l'un après l'autre deux jaunes d'œufs, puis les deux blancs battus en neige ferme.

Verser dans un moule caramélisé et mettre au

four moyen, immédiatement. Quinze à vingt minutes de cuisson suffisent. Se sert chaud ou froid. Peut se cuire aussi dans un moule bas, à flan, beurré.

Gâteau de vermicelle ou de petites pâtes à potage. — Faire cuire 150 gr. de pâtes dans 500 gr. d'eau et 500 gr. de lait, avec 60 gr. de sucre. Incorporer ensuite un jaune d'œuf, puis le blanc battu en neige. Verser dans un moule caramélisé et mettre au four. C'est le plus léger des gâteaux farineux.

Gâteau de maïs. — Faire une bouillie avec six cuillerées à soupe de farine de maïs, une cuillerée à soupe de sucre en poudre, un verre d'eau, un verre de lait et un bâton de vanille. Laisser refroidir, ajouter un œuf entier battu et 40 gr. de beurre. Verser dans une tourtière beurrée. Recouvrir de chapelure. Cuire à four modéré.

Gâteau Lorrain. — Dans 250 gr. de farine, faire un puits et mettre deux jaunes d'œufs, 30 gr. de beurre, une pincée de sel, 6 cuillerées à soupe de lait et 100 gr. de sucre en poudre. Tourner avec une cuiller de bois pour mélanger. Une fois la farine incorporée, ajouter les deux blancs d'œufs battus en neige ferme et trois cuillerées à café de poudre à lever (1) ou « levure alsacienne ». Mettre dans un moule beurré, à four modéré et cuire une demi-heure environ. Consommer rassis.

Le gâteau peut être encore plus léger si l'on remplace le beurre par deux cuillerées à soupe d'huile d'olive douce et le lait par six cuillerées à soupe d'eau.

---

(1) Pour fabriquer soi-même la poudre à lever, bien mélanger 100 gr. de farine de riz, 50 gr. de bicarbonate de soude en poudre, 25 gr. d'acide tartrique en poudre ; passer cinq ou six fois au tamis pour que le mélange soit parfait. Garder dans de petites boîtes de métal bien fermées.

On peut encore le rendre plus naturel en remplaçant le sucre par une forte cuillerée à soupe de miel.

Gâteau Américain. — Prendre un œuf entier et 150 gr. de sucre en poudre, mélanger en tournant, ajouter 7 cuillerées de lait et continuer à remuer.

Compléter ensuite le mélange par 200 gr. de farine et un sachet de poudre à lever, sans travailler la pâte. Mettre au four dans un moule bas et cuire de 20 à 25 minutes.

Ce gâteau facile à faire est excellent avec le thé.

Gâteau Lorrain ou gâteau Américain aux amandes ou aux noisettes grillées. — Plonger des amandes ou des noisettes cinq minutes dans l'eau bouillante pour pouvoir les débarrasser facilement de leur peau. Les faire griller sur une plaque au four. Les couper en menus morceaux et les répandre à la surface des gâteaux au moment de les mettre au four.

Gâteau au chocolat. — Diviser en deux la pâte du gâteau Lorrain. Incorporer dans une moitié 50 gr. de chocolat râpé. Au moment de mettre en moule, verser alternativement une couche de pâte sans chocolat et une couche avec chocolat.

Gâteau de Savoie ou gâteau mousseline. — Mettre dans un saladier 125 gr. de sucre en poudre, un paquet de sucre vanillé et trois jaunes d'œufs ; battre avec une cuiller de bois jusqu'à ce que le mélange ait sensiblement blanchi ; ajouter ensuite en battant toujours 100 gr. de farine de blé. Dans un autre saladier (ou terrine), on bat les trois blancs en neige *très ferme* et on les ajoute vivement au premier mélange. Avoir d'avance beurré et saupoudré de sucre un moule. Dès que les blancs sont bien mélangés à la pâte, verser immédiatement dans le moule et mettre

au four. Cuire à four doux pendant trente ou quarante minutes. Pour démouler facilement, passer une lame de couteau autour du gâteau. Nous avons évité à dessein l'emploi de la fécule de pommes de terre dont l'action est déminéralisante.

Gâteau alsacien Kugelhof. — Faire fondre 100 gr. de beurre dans un grand verre de lait sucré. S'en servir pour pétrir 500 gr. de farine. Ajouter ensuite 3 œufs, une pincée de sel, 100 gr. de sucre et 100 gr. de raisins de Malaga (piqués à la fourchette et trempés dans l'eau, la veille). Quand la pâte cesse de coller à la terrine, ajouter un paquet de levure alsacienne. Remplir le moule à Kugelhof en terre, à moitié. Laisser lever une heure près du feu. Cuire à four doux pendant une heure environ.

Galette de ménage ou galette de plomb. — Dans 500 gr. de farine, faire un puits ; y mettre 125 gr. de beurre, deux œufs entiers, 10 gr. de sel ; pétrir avec un verre d'eau ajouté peu à peu. Fraiser la pâte une ou deux fois, c'est-à-dire la diviser en morceaux qui seront successivement écrasés en copeaux, grâce à un mouvement de rabotage d'arrière en avant, fait avec la paume de la main portant surtout sur la racine du pouce. Cette opération détruit les grumeaux et aère la pâte. Réunir en boule tous les fragments. Laisser reposer une demi-heure ; abaisser la pâte et la mouler dans une tourtière. Dorer la surface au jaune d'œuf et y dessiner un quadrillage avec la pointe d'un couteau. Mettre à four chaud environ une demi-heure.

Tôt-fait. — Mélanger deux jaunes d'œufs avec 90 gr. de farine de gruau. Ajouter, en remuant doucement, un quart de litre de lait et 50 gr. de sucre, un peu de vanille ou une cuillerée à café

d'eau de fleurs d'oranger. Battre en neige très ferme les deux blancs d'œufs et mêler à la pâte. Verser dans un plat creux, ou un moule beurré. Faire cuire au four très chaud. Saupoudrer de sucre et servir (vingt à vingt-cinq minutes de cuisson).

Quiche Lorraine. — Délayer 125 gr. de farine avec un peu d'eau tiède, un blanc d'œuf monté en neige et une petite pincée de cannelle. Avoir une pâte qui ne colle plus au récipient. Abaisser la pâte au rouleau et la mettre dans une tourtière beurrée. Piquer le fond et la faire sécher un peu à four modéré. Une demi-heure avant de servir, battre deux œufs et le jaune de l'œuf dont le blanc est dans la pâte, dans un demi-litre de lait chaud, y ajouter 80 gr. de sucre en poudre et 30 gr. de fromage de Gruyère ou de Parmesan râpé, un peu de sel et verser le tout sur la pâte dans la tourtière. Mettre vingt à vingt-cinq minutes à four chaud ; démouler sur un plat ; servir chaud.

Soufflés. — *Soufflé à la farine de blé, d'avoine, d'orge ou de maïs.* — Faire une bouillie avec une tasse à thé de lait, deux verres d'eau, de l'eau de fleurs d'oranger et deux cuillerées à soupe de farine de blé ou de gruau d'avoine ou d'orge ou six cuillerées de farine de maïs. Ajouter, hors du feu, une pincée de sel, 25 gr. de beurre, deux jaunes d'œufs délayés à part. Incorporer trois blancs battus en neige. Beurrer un moule, le remplir aux trois quarts. Mettre à four doux vingt minutes environ. Servir aussitôt. On peut obtenir des soufflés sucrés en ajoutant 35 gr. de sucre.

Soufflé de semoule. — Remplacer la farine par trois cuillerées à soupe de semoule.

Soufflé de vermicelle. — Remplacer la farine par quatre cuillerées à soupe de vermicelle.

Soufflé au chocolat. — Ajouter 35 gr. de sucre et 80 gr. de chocolat.

Soufflé de riz. — Faire cuire une tasse à thé de riz à la Créole (voir plus loin), puis procéder comme plus haut.

Soufflé au pain. — Faire tremper une demi-livre de pain dans un demi-litre d'eau et un demi-litre de lait. Bien écraser ; ajouter 30 gr. de beurre et 60 gr. de sucre vanillé, trois jaunes d'œufs, puis les trois blancs battus en neige. Versez dans un moule caramélisé. Cuire au four.

Soufflé de pommes de terre. — Dans 500 gr. de purée de pommes de terre, ajouter hors du feu : 25 gr. de beurre, deux jaunes d'œufs, puis les blancs battus en neige. Mettre au four en moule ou en timbale beurrés.

Soufflé au fromage. — Faire fondre 20 gr. de beurre ; y délayer deux cuillerées à soupe de farine, ajouter un verre de lait et un verre d'eau mélangés. Laisser cuire. Retirer du feu, ajouter une pincée de sel, 40 gr. de Gruyère râpé, trois jaunes d'œufs, puis les blancs battus en neige. Mettre au four dans un moule rempli aux trois quarts.

Soufflé de vermicelle au fromage. — Pour six personnes. Dans un demi-litre de lait et une tasse à thé d'eau en ébullition, mettre six cuillerées à soupe de vermicelle fin et une bonne pincée de sel ; laisser bouillir dix minutes puis refroidir. Ajouter alors 30 gr. de Gruyère râpé, deux jaunes d'œufs, puis trois blancs battus en neige ferme. Bien mélanger le tout et verser dans un plat allant au feu. Mettre au four moyen et servir aussitôt que le mélange est monté

de deux centimètres environ. Si le four est assez chaud, quinze à vingt minutes suffisent à faire monter cette préparation et à dorer le dessus.

Petites galettes salées pour le thé. — 300 gr. de farine, 70 gr. de beurre, deux cuillerées de sucre, deux pincées de sel, un jaune d'œuf, une cuillerée de crème ou deux cuillerées de lait. Passer au tamis la farine avec le sel. Délayer avec le beurre ; ajouter le sucre ; y mélanger le jaune et la crème. Bien travailler sur la planche (pâte lisse). Rouler à un demi-centimètre d'épaisseur. Couper en rondelles avec un verre à Madère. Piquer avec une aiguille à tricoter ou une fourchette. Poser ces galettes sur un papier beurré. Cuire au four à feu doux environ un quart d'heure.

Petites galettes à l'anis — Mélanger deux œufs, 40 gr. de beurre fondu, trois cuillerées à soupe de sucre en poudre, un gramme de poudre d'anis. Incorporer autant de farine qu'il faudra pour obtenir une pâte bien ferme. Abaisser la pâte à un demi-centimètre d'épaisseur. Découper en ronds avec un verre à Bordeaux. Pétrir les fragments inutilisés, les abaisser à l'épaisseur voulue et découper de nouveau en ronds. Dorer au jaune d'œuf. Cuire à four modéré sur papier beurré.

Biscuit nègre. — Une tasse de farine, une demi-tasse de sucre, une forte cuillerée à soupe de chocolat râpé, une cuillerée à café de cannelle en poudre, une demi-cuillerée de poudre à lever. Faire une bouillie claire en mélangeant le tout avec du lait. Beurrer une plaque à gâteau; la saupoudrer de farine; y verser le mélange et cuire vingt minutes à feu doux.

Biscuits à la cuiller. — Travailler quatre jaunes d'œufs avec 100gr. de sucre en poudre pendant qu'une

autre personne bat les quatre blancs en neige ferme. Ajouter un peu de poudre de vanille dans les jaunes. Jeter 100 gr. de farine bien tamisée dans les jaunes d'œufs *et tourner seulement deux ou trois fois pour mélanger à peine.* Ajouter alors les blancs en deux fois et les mélanger en *tournant seulement quelques fois*, toujours dans le même sens. A l'aide d'une cuiller à soupe, couler en forme de biscuits sur papier. Saupoudrer de sucre en poudre à l'aide d'une passoire. Faire cuire sur papier non beurré, à four très doux, et les surveiller souvent. Retirer dès qu'ils tendent à s'affaisser.

Sablés (avec œufs). — Prendre une livre de farine, 225 gr. de beurre, 125 gr. de sucre en poudre, deux jaunes d'œufs et un peu de sel. Placer la farine sur la table, faire un puits au milieu et y placer le beurre, le sucre, les œufs et le sel. Pour que les gâteaux soient légers, il est *nécessaire* que la pâte soit longuement travaillée, et parfaitement lisse. Laisser reposer ensuite pendant une heure environ. Puis, étendre la pâte avec un rouleau en une couche très mince et découper en rondelles avec un verre à Bordeaux. Poser les rondelles sur une tôle et mettre au four modéré pendant dix minutes. Il faut que les sablés soient dorés, sans excès. Cette recette, dont la richesse en beurre est nécessaire pour donner le « sablé », est à déconseiller aux arthritiques et aux dyspeptiques.

3° LAIT, BEURRE, FROMAGES

Lait concentré sucré. — Ce lait est une sorte de confiture de lait cru, concentré dans le vide au-dessous de 60 degrés. Il n'est pas dévitaminé. On peut

l'utiliser en cuisine. Le diluer à l'eau seulement tiède avant de l'incorporer aux féculents, crèmes, puddings, etc. Il peut être employé pour les plats sucrés (les sucrer moins ou ne pas les sucrer, en pareil cas); mais il ne peut servir pour les sauces ou les plats salés. Le doser à 40 gr. de lait condensé pour 150 gr. d'eau pour les crèmes et le diluer davantage à 40 gr. pour 250 gr. d'eau pour les puddings et les féculents. Pour les enfants se reporter aux dosages indiqués page 79. Une cuillerée à café de lait condensé sucré est difficile à déterminer avec exactitude, il vaut mieux peser 10 gr. de lait condensé qui représentent le volume d'une cuillerée à café de ce produit. La cuillerée à soupe d'eau vaut 15 gr. d'eau.

Lait caillé. — La condition essentielle pour obtenir un lait caillé de bon goût et bien vitalisé, c'est de se servir de lait frais et non bouilli (ce qui n'est pas facile à Paris où les laits en été renferment des substances antiseptiques pour éviter qu'ils tournent au cours du ramassage et du trajet en chemin de fer). Après un jour en été ou deux ou trois jours en hiver, le lait non bouilli mis dans un placard à l'abri des mouches et des poussières se prend spontanément et possède un goût acidulé agréable. Quand on a ainsi obtenu un lait caillé de goût franc, on peut l'utiliser pour ensemencer les laits suivants et obtenir un caillage plus rapide et de goût toujours agréable. C'est ainsi d'ailleurs qu'opèrent les paysans bretons, qui font leur « gros lait » avec du lait de vache versé aussitôt trait, non bouilli, dans un grand plat et ensemencé avec une cuillerée à pot de lait caillé précédemment. Il faut éviter de se servir de présure ou de produits pharmaceutiques, pour obtenir un caillage rapide.

Nous ne recommandons pas l'usage des laits caillés du commerce qui sont concentrés par l'ébullition et fatiguent vite les voies digestives. Rien ne vaut le lait caillé spontanément ou par ensemencement avec du lait antérieurement caillé.

Le lait caillé peut être consommé aux desserts, seul, avec du sel ou du sucre, ou ajouté à des pâtes, des légumes, des fruits (principalement des fraises). Il faut s'en reposer souvent, car pris en plus des menus habituels, il surcharge vite et il risque d'acidifier.

Gâteau au lait caillé. — Mettre dans un saladier 200 gr. de farine (ou deux tasses à thé), une cuillerée à café de poudre à lever et 125 gr. de sucre en poudre. Faire un puits et verser 325 gr. de lait caillé (ou une tasse à thé et demie) ; y ajouter un sachet (une cuillerée à café) de sucre vanillé, 100 gr. de beaux raisins secs qu'on a fait tremper dans l'eau au préalable, la veille, après les avoir piqués à l'aide d'une fourchette. Bien mélanger le tout et verser dans un moule bas, beurré ou huilé ; puis, garnir le dessus de 25 gr. de noisettes ou d'amandes grillées, coupées en menus fragments. Couvrir avec un papier huilé et mettre au four moyen. Laisser cuire pendant trois quarts d'heure.

Tarte au lait caillé. — Egoutter sur une passoire un demi-litre de lait caillé ; le battre avec un œuf entier, une cuillerée à soupe de farine et trois cuillerées à soupe de sucre vanillé. Etendre le mélange sur de la pâte de pain ordinaire ou de la pâte à tarte. Mettre au four jusqu'à ce que le dessus soit bien doré. Servir chaud.

Crème fraîche de lait. — Elle s'obtient en recueillant avec une cuiller la partie grasse du lait qui

monte à la surface après quelques heures de repos. On peut l'ajouter dans les soupes, les plats de légumes et de pâtes pour condimenter. Elle contient du beurre, de la caséine, de la lactalbumine, des sels de chaux. Elle est moins digestible que le beurre. Les arthritiques et les rhumatisants n'en doivent user que rarement et avec discrétion, car elle fatigue et encrasse.

Beurre frais, vitaminé . — Laisser cailler du lait non bouilli dans un récipient large. Prélever à la cuiller la crème qui s'est formée à sa surface, au bout de deux à quatre jours selon la saison. La mettre dans une tasse et tourner avec une cuiller de bois jusqu'à formation du beurre. Laver. Consommer cru ajouté dans l'assiette avec les pâtes ou légumes, Ce beurre est très digestible et mieux supporté par les estomacs délicats que les beurres centrifugés du commerce, qui sont souvent additionnés de substances antiseptiques ou mélangés à d'autres graisses.

Fromage blanc dit à la pie. — Faire cailler un ou deux litres de lait non bouilli, spontanément ou par ensemencement. Après deux à quatre jours, égoutter le caillot dans un linge fin placé sur un petit tamis en bois ou une passoire étamée.

Fromage à la crème.—Battre le fromage à la pie dans une terrine avec de la crème fraîche.

Flan au fromage blanc. — Remuer en crème 40 gr. de beurre avec deux jaunes d'œufs et 100 gr. de sucre. Ajouter 250 gr. de fromage blanc, 30 gr. d'amandes douces débarrassées de leur peau et râpées et 60 gr. de farine. Puis, mêler les deux blancs battus en neige. Verser dans une tourtière garnie d'une pâte à tarte, ou dans un moule beurré et saupoudré

de farine. Cuire à four modéré au moins une demi-heure.

Tarte au fromage de Gruyère ou ramequin. — Mettre dans une casserole un œuf entier avec autant de farine qu'il en pourra absorber, puis ajouter, tout en délayant, une tasse à thé et demie de lait et autant d'eau et 40 gr. de Gruyère râpé ou de Parmesan (qui est plus doux). Laisser cuire un quart d'heure en tournant toujours avec une cuiller de bois. Verser dans un moule à tarte, beurré garni d'une pâte à tarte, sans œuf (50 gr. de beurre pour 250 gr. de farine, une pincée de sel et 30 gr. de sucre en poudre). On peut aussi faire cuire au four dans un moule haut, beurré.

Brioche au fromage de Gruyère. — Ajouter 100 gr. de Gruyère râpé ou de Parmesan (qui est plus doux) dans la recette de brioche de ménage.

Choux au fromage. — Procéder comme pour la pâte à beignets soufflés ou pets de nonne, ajouter 50 gr. de Gruyère râpé, ou de Parmesan (qui est plus doux) en trois fois, avec chacun des trois œufs. Laisser reposer deux ou trois heures. Sur une tôle à gâteau, disposer la pâte à l'aide d'une cuiller à café par petits tas assez espacés pour qu'ils ne se touchent pas en gonflant. Cuire environ vingt minutes.

Omelette au fromage. — Voir plus haut.

Gnocchis. — Voir plus haut.

Soufflé au fromage. — Voir plus haut.

Entremets diastasés au fromage. — Ces préparations utilisent les propriétés diastasiques des fromages pour amorcer la transformation digestive des produits féculents et pour en faciliter l'assimilation par les débiles digestifs et les entéritiques, tout comme le maltage agit favorablement sur les céréales entières

et les farines pour en faciliter la digestion. On se rendra compte aisément de l'aide digestive que procure l'action diastasique de petites doses de fromages en remarquant qu'il faut accroître beaucoup la dose de farine dissoute et cuite dans l'eau, si l'on vient à y ajouter très peu de fromage de Camembert en cours de cuisson, car la bouillie s'éclaircit et se dissout en quelque sorte aussitôt sous l'action diastasique du fromage. Ces plats sont précieux surtout en hiver.

Mais, il ne faut pourtant pas en consommer d'une façon trop continue, car ils constituent des aliments forts.

Pudding diastasé pour dyspeptiques et entéritiques. — Faire fondre dans un demi-litre d'eau une tablette ou 40 gr. de chocolat, ajouter 300 gr. de lait et 50 gr. de sucre, puis laisser la casserole à côté du feu. Mettre dans une terrine sept cuillerées de farine ou de semoule, un œuf entier et 15 gr. de Camembert divisé en très petits fragments. Bien délayer le tout en ajoutant peu à peu le mélange d'eau et de lait chocolaté (le goût du fromage disparaît par le mélange). Bien travailler ce mélange avec une cuiller de bois ou un fouet ; puis, le verser dans la casserole, la mettre sur un feu doux et continuer à travailler jusqu'à ébullition ; laisser cuire alors cinq minutes, puis verser dans un plat à soufflé et mettre au four pendant vingt minutes environ. Peut se consommer chaud ou froid.

Riz diastasé à la Brévannaise. — Trier et laver 200 gr. de riz ; le mettre dans une casserole avec un demi-litre de lait, une pincée de sel, 80 gr. de sucre en poudre et une tasse à thé d'eau ; le faire cuire à petit feu sans le remuer et casserole couverte, pendant deux heures environ. Tout le liquide doit être

absorbé lorsqu'il est cuit. Ensuite, le laisser refroidir ; puis, mélanger un jaune d'œuf cru, 10 grammes de beurre et 30 gr. de Gruyère râpé ou de Parmesan (qui est plus doux). — Beurrer un moule bas, y verser le mélange et mettre au four assez chaud, une demi-heure environ, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

Semoule de blé à la Brévannaise. — Dans un demi-litre de lait et une tasse à thé d'eau en ébullition, jeter en pluie une tasse à thé de semoule de blé ; ajouter une petite pincée de sel, laisser cuire dix minutes, puis refroidir ; procéder ensuite comme pour le riz à la Brévannaise.

Flocons d'avoine à la Brévannaise. — Jeter sept cuillerées à soupe de flocons d'avoine (Quaker Oats) dans un demi-litre de lait bouillant et une tasse à thé d'eau. Laisser cuire un quart d'heure, puis refroidir. Pour la suite, procéder comme avec la semoule.

Pommes de terre à la Brévannaise. — Procéder comme pour le riz avec 500 gr. de pommes de terre ; saler et ne pas mettre de sucre.

Galettes Briardes. — Délayer 500 gr. de farine avec 100 gr. de beurre, 150 gr. de fromage de Brie coulant, bien nettoyé, deux jaunes d'œufs, du sel et des traces de poivre et de muscade. Laisser reposer. Abaisser à huit millimètres d'épaisseur. Découper en ronds avec un verre à Bordeaux. Passer sur la surface un pinceau trempé dans du lait. Rayer à la fourchette. Cuire à four modéré.

4° LES POTAGES

On classe les potages en *potages clairs* faits d'eau ou de bouillon de légumes avec des garnitures de

pain, ou riz ou pâtes ou légumes coupés en julienne ou en morceaux ; *potages-purée* faits avec des légumes tamisés ; *potages-crème* : simple variation des potages précédents auxquels on ajoute de la crème fraîche au moment de servir ; *potages veloutés* liés avec un ou plusieurs jaunes d'œufs ; *potages-bouillies* composés de farines cuites à l'eau ou au lait.

C'est à dessein que dans les recettes qui suivent nous évitons le plus possible l'emploi du lait à doses importantes,des puréeset des farines de légumes secs, des décoctions de céréales, des légumes d'abord sautés au beurre ou au lard, parce que ces modes de préparations rendent les soupes indigestes, fatigantes pour les voies digestives, encrassantes pour les humeurs.De même, nous n'avons pas utilisé le cresson, l'oseille, la tomate, l'ail qui rendent le sang irritant. Nous avons réduit les doses de navets et de raves, parce que ces légumes donnent des fermentations et favorisent la déminéralisation.

Potage-bouillon de légumes pour enfants. — Porter à l'ébullition pendant 15 minutes, dans un peu plus d'un litre d'eau (pour obtenir finalement un litre) : 50 gr. de carotte ; 80 gr. de pomme de terre ; 20 gr. de grains d'une céréale : ou blé ou flocons d'avoine (Quaker Oats) ou riz (si diarrhée) ou orge (si constipation). Ajouter un peu de sel et un demi-morceau de sucre. Laisser cuire à feu doux pendant une heure environ. Passer sur une passoire. Ce bouillon peut être consommé clair ou en bouillie faite avec une cuillerée à café de farine de blé. On peut aussi le condimenter avec une cuillerée à soupe de crème douce, recueillie à la surface du lait après quelques heures de repos.

Potage-bouillon de légumes pour adultes malades. —

Le faire avec 60 gr. de carotte, 100 gr. de pomme de terre, 50 gr. de poireau coupés en morceaux, 20 gr. de grains d'orge, pour un litre final. Retirer les légumes sur une passoire. A utiliser en boisson au début des états aigus. S'en servir ensuite pour faire des potages (bouillies, vermicelle, tapioca).

Potage pot-au-feu végétarien. — Dans un fait-tout plus haut que large ou dans un pot-au-feu mettre à cuire dans six litres d'eau : 800 gr. de carottes ; 300 gr. de navets ou de rutabagas ou de choux-rave ; deux poireaux ; un panais ; deux cuillerées à soupe de haricots rouges ; un morceau de céleri-rave (gros comme une pomme) ou deux branches de céleri ; un oignon ; une gousse d'ail ; un clou de girofle ; un bouquet de laurier, thym, persil ; dix cosses de pois grillées (1) et six cuillerées à café de sel. Après une heure et demie de cuisson, ajouter un chou et un peu d'eau chaude pour ramener au volume initial ; puis laisser mijoter encore une heure et demie, passer ; servir avec pain grillé ou vermicelle ou tapioca, en ajoutant un peu de beurre.

Potage aux poireaux et aux pommes de terre ou potage à la Bonne-Femme. — Couper en morceaux en quantité égale, deux ou trois poireaux et des pommes de terre. Faire cuire environ une heure dans de l'eau salée. Verser, sans passer, dans la soupière, sur de minces tranches de pain grillé, puis beurré ou des rondelles de flûte. On peut aussi passer le potage et ajouter du tapioca ou du vermicelle que l'on fait cuire. Si l'on fait d'abord revenir les légumes au beurre

---

(1) En été, enfiler des cosses de pois en chapelet et les faire griller dans un four de boulanger ou de cuisinière. Les conserver dans une boîte en carton.

ou à l'huile et si l'on ajoute des croûtons de pain frits à la fin, le potage est encore plus sapide, mais il devient moins digestible.

Potage printanier. — Couper en menus morceaux carottes et pommes de terre nouvelles, ajouter un peu de petits pois ou de haricots verts ; un bouquet de cerfeuil. Procéder ensuite comme ci-dessus.

Potage vert pré. — Couper en menus morceaux : poireau, laitue, romaine ou chicorée, haricot vert, avec un peu de cerfeuil, persil et estragon.

Potage julienne. — A l'aide du couteau à julienne, débiter en fragments longs et minces des carottes, des pommes de terre et très peu de navet ou de céleri-rave et couper en minces lanières quelques feuilles roulées de chou, de laitue et du poireau. Cuire environ une heure. Vingt minutes avant la fin de la cuisson, ajouter la julienne de pommes de terre qui aura été mise à part. Le potage est servi avec la julienne non passée, en ajoutant du beurre ou de la crème dans la soupière. On peut aussi lier avec un jaune d'œuf, pour quatre personnes.

Potage Faubonne. — C'est un potage julienne, lié avec un peu de purée de haricots et servi avec vermicelle et pluches de cerfeuil.

Soupe à la Nevers. — C'est une julienne de chou et de carotte, étuvés d'abord au beurre, servie avec vermicelle et pluches de cerfeuil.

Potage de santé. — Faire cuire deux poireaux et deux laitues coupés fin avec un peu de cerfeuil. Lier d'un jaune d'œuf à la fin, ajouter un peu de beurre.

Verser sur de minces tranches de pain grillé.

Soupe aux choux. — Faire cuire pendant deux heures un ou deux choux coupés en quatre, avec deux poireaux, un oignon piqué d'un clou de girofle. Au

bout d'une heure, ajouter trois ou quatre pommes de terre. Servir avec une partie des légumes. Verser sur de petits croûtons de pain ordinaire ou grillé. On peut se servir aussi de pousses de chou branchu du Poitou qui donne une soupe plus douce.

Soupe Fermière. — Etuver au beurre une carotte, un demi-navet, deux blancs de poireaux et un petit oignon émincés. Mouiller d'eau ; ajouter 125 gr. de chou émincé. Après cuisson servir sur lames de pain, bis de préférence.

Potage aux carottes ou potage Crécy. — Couper en petits morceaux des carottes et un poireau. Faire revenir à l'huile blanche avec une cuillerée à café de sucre. Ajouter la quantité d'eau nécessaire. Ecraser sur passoire. Remettre un peu au feu. Servir sur croûtons de pain frits à l'huile. On peut encore finir d'autre façon, en ajoutant du tapioca après avoir écrasé les carottes.

Soupe Parmentière. — Se fait rien qu'avec des pommes de terre cuites et écrasées à la passoire. On ajoute du beurre au dernier moment et l'on verse sur des croûtons de pain grillés ou frits à l'huile ou au beurre. On peut aromatiser avec très peu de noix muscade, grattée avec la lame d'un couteau.

Potage Valaisan. — C'est une soupe Parmentière à laquelle on a ajouté un peu de rave et que l'on sert avec crème fraîche, un peu de Gruyère râpé et des lamelles de pain dorées au four.

Potage aux pois nouveaux ou St-Germain. — Faire cuire des pois nouveaux, de printemps. En écraser une partie à la passoire pour lier. Ajouter les pois restés entiers. Servir avec vermicelle ou croûtons de pain grillé. Aromatiser de beurre ou de crème fraîche.

Potage aux cosses de pois. — Enlever les extrémités de cosses de pois frais ; les laver ; les faire cuire deux heures avec deux pommes de terre, un cœur de laitue. Ecraser sur une passoire. Ajouter du vermicelle ou du tapioca.

Potage carottes et petits pois nouveaux. — Par personne faire cuire une cuillerée à soupe de petits pois, une cuillerée à soupe de carotte coupée en morceaux. Ajouter du vermicelle un quart d'heure avant de servir. Mettre le beurre à table.

Potage Lamballe. — C'est un potage fait à la purée de pois nouveaux et au tapioca.

Potage aux asperges. — Faire cuire des pointes d'asperges avec des pommes de terre coupées en morceaux. Tamiser une partie des légumes, mélanger et servir avec de la crème ou du beurre.

Potage aux haricots verts. — Faire cuire des haricots verts coupés en morceaux avec quelques flageolets en grains. Tamiser une partie des légumes ; ajouter crème ou beurre au moment de servir.

Potage à la laitue ou potage calmant. — Couper en fragments des feuilles vertes de laitue et quelques pommes de terre. Procéder de même façon.

Potage à la romaine. — Même façon.

Potage à la chicorée frisée. — Même façon.

Potage aux pissenlits. — Même façon.

Potage au cerfeuil ou soupe paysanne des Vosges. — Couper des tranches de pain rassis aussi minces qu'il est possible ; les placer par lits superposés dans une soupière. D'autre part, prendre une bonne poignée de cerfeuil ; le hâcher. Parsemer chaque lit de pain de cerfeuil en ajoutant un peu de crème fraîche. Verser de l'eau bouillante légèrement salée dans la soupière. Laisser tremper et servir. On peut remplacer

la crème par très peu de beurre étendu sur le pain. On peut ajouter aussi un jeune d'œuf dans la crème.

Dans le Jura, on fait la même soupe au cerfeuil en se servant d'un bouillon de légumes très léger, obtenu avec deux pommes de terre moyennes et la moitié d'un petit navet qu'on écrase, de façon à blanchir l'eau. On remplace la crème par une noix de beurre qu'on ajoute dans le bouillon au moment de servir.

Soupe Ardennaise. — Etuver au beurre des endives avec une pomme de terre moyenne et un blanc de poireau. Mouiller d'eau. Saler. Servir avec crème fraîche et rondelles de flûte.

Soupe au persil. — C'est une soupe Parmentière servie avec des croûtes de pain grillé, du beurre et du persil haché non cuit.

Soupe à l'estragon. — C'est un potage Parmentier dans lequel on a fait cuire une poignée d'estragon frais ou sec (en hiver).

Potage aux épinards. — Ajouter une cuillerée à soupe, par personne, d'épinards cuits et hachés dans une soupe Parmentière.

Potage aux eaux de cuisson de légumes. — Pour aller plus vite, on peut utiliser les eaux de cuisson de certains légumes pour faire des potages (chou, carotte, haricot vert, lentille, chou-fleur, asperge, laitue, romaine, chicorée) mais, ces eaux de cuisson sont tellement chargées en sels minéraux, principalement en sels de chaux qu'elles se montrent irritantes et encrassantes pour l'organisme. Elles peuvent déterminer des insomnies (surtout chez les enfants), des douleurs de rhumatisme, des accès de goutte, des migraines, des névralgies, du sable dans les urines, des coliques néphrétiques et hépatiques. Aussi ne doit-on pas se laisser suggestionner par les conseils erronés d'hygiè-

nistes théoriciens qui recommandent l'emploi de ces eaux de cuisson concentrées. On ne doit s'en servir qu'après les avoir coupées de moitié eau et parfois même davantage, quand l'eau est âcre ou forte au goût. Au cours des années très sèches, il est même prudent non seulement de ne pas utiliser du tout ces eaux de cuisson, pour éviter la fatigue des voies digestives, les irritations du sang, l'encrassement des jointures et des émonctoires, mais il est même recommandé de faire les potages-légumes très clairs en diminuant les doses de légumes, au point de faire ressembler la soupe à une tisane de légumes que l'on épaissit ensuite avec divers féculents (pain, pâtes, semoule, riz, flocons, pommes de terre, chapelure).

Soupe à l'oignon. — Faire roussir fortement dans du beurre ou mieux dans de l'huile blanche, avec une pincée de sucre, des oignons coupés en morceaux. Eviter d'ajouter de la farine qui rendrait le potage indigeste. Ajouter de l'eau. Faire cuire. Passer pour retirer les fragments d'oignon avant d'ajouter du vermicelle. On peut aussi mettre un peu de fromage de Gruyère râpé ou servir sur du pain grillé ou frit ou ordinaire, saupoudré de Gruyère ou de Parmesan (plus léger).

Potage à la crème. — A la place de beurre, ajouter la valeur d'une cuillerée à soupe de crème fraîche par personne. Le goût de la crème permet de varier le mode de présentation de tous les potages ci-dessus.

Potage velouté. — Faire tomber en pluie une cuilerée à soupe de tapioca dans un grand verre d'eau, par personne, avec un peu de sel. Après dix minutes de cuisson, ajouter du beurre et (pour quatre personnes) un jaune d'œuf délayé à part et légèrement

cuit, en tournant, sur le côté du feu. A la place d'eau on peut se servir d'un des potages ci-dessus.

Potage aux lentilles ou Chantilly. — Faire cuire des lentilles avec un oignon, deux carottes (que l'on aura fait revenir à l'huile) et un bouquet de thym, laurier, persil. Passer en purée. Mettre une petite cuillerée à soupe de cette purée dans un verre d'eau chaude, par personne ; saler un peu ; faire bouillir et servir avec de très petits croûtons de pain, bien grillés au four.

Potage au potiron ou à la courge farineuse. — Après avoir enlevé la peau et les pépins, couper des tranches de potiron en morceaux carrés. Mettre cuire à feu doux à l'eau salée. Passer en purée. La diluer dans l'eau de cuisson coupée d'eau. Faire cuire avec vermicelle ou tapioca ou ajouter du riz cuit à part, ou verser sur pain grillé en petits morceaux. Au moment de servir, employer du beurre ou un peu de crème fraîche ou un peu de Gruyère râpé, de préférence au lait qui alourdit trop l'estomac. Quand on le peut, il est préférable de se servir de courge farineuse (courge sucrée de Hubbard, ou encore potiron de Corfou), le potage est alors plus doux, plus sucré, plus épais et plus nutritif.

Potage Saint-Julien. — C'est un potage fait avec un mélange de purée de pommes de terre et de potiron ou de courge. Servir avec rondelles de flûte dorées au four et un peu de Gruyère râpé.

Potage au vermicelle, à l'eau ou au beurre, à la crème, au Gruyère, au lait, au jaune d'œuf. — Dans la quantité voulue d'eau bouillante salée ou sucrée, ajouter une cuillerée à soupe de vermicelle brisé, si l'on veut un potage clair, deux ou même trois cuillerées, si on le veut épais. Laisser bouillir un quart

d'heure. Ajouter un peu de beurre au moment de servir. Les grands dyspeptiques tolèrent mieux ce potage, sucré, sans beurre ; puis avec beurre ; puis avec un peu de crème fraîche ; puis avec un peu de Gruyère râpé. Le lait est à déconseiller, sauf dans des cas exceptionnels (états aigus, entérite) et sauf pour les enfants. On peut l'utiliser pur ou mieux le couper d'eau (un quart ou moitié) pour faire cuire le vermicelle. On peut velouter le potage en y ajoutant à la fin un jaune d'œuf pour quatre personnes.

Potage aux petites pâtes (lettres, graines de melon, langues d'oiseau). — Même technique.

Potage au tapioca. — Même technique.

Potage aux nouilles. — Même technique.

Potage aux perles du Japon. — Même technique.

Potage à la semoule de blé. — Même technique.

Potage aux flocons d'avoine (Quaker Oats). — Même technique.

Potage aux flocons d'orge. — Même technique.

Potage au riz. — Même technique, mais laisser cuire à feu doux plus longtemps, sans remuer, pour éviter que le riz ne se délite. Employer 15 gr. de riz sec par personne.

Potage au riz, chou et fromage. — Mettre à cuire dans l'eau salée, le riz, du chou, un oignon, et du beurre ou de l'huile (le riz aura été trempé à l'eau chaude, une heure auparavant). Au moment de servir ajouter un peu de Gruyère râpé (une cuillerée à café par personne).

Potage au riz, à l'Italienne. — Faire revenir dans de l'huile ou du beurre, pendant cinq minutes, du riz bien lavé et un oignon coupé. Mettre sel, poivre et la quantité d'eau voulue. Ajouter une cuillerée à café, par personne, de Gruyère râpé, au moment de servir.

Potage au riz et à la purée de lentilles. — Faire revenir le riz dans un peu d'huile ou de beurre. Ajouter de l'eau, laisser cuire. Au moment de servir, mêler un peu de purée de lentilles (deux cuillerées à café par personne). Servir avec petits croûtons grillés.

Potage au riz et à la purée de carottes. — Ajouter une cuillerée à soupe de carottes cuites et passées, par personne.

Potage Polignac. — C'est un potage à la purée de carottes avec tapioca, lié avec jaune d'œuf et crème.

La première bouillie pour les enfants. — Eviter les farines lactées. Délayer à part une cuillerée à café de farine de froment ou d'orge (si constipation) ou de riz (si diarrhée), dans deux cuillerées à soupe d'eau froide, pour obtenir une pâte fluide sans grumeaux. Verser dans 150 à 200 grammes (selon l'âge) de lait bouillant, en tournant. Ajouter une pincée de sucre en poudre et un grain de sel gris. Tourner à la cuiller de bois, cinq minutes en plein feu. Laisser la cuisson s'achever *à feu très doux*, sur le côté du fourneau, pendant 15 minutes.

Le lait condensé sucré que l'on doit employer pour les biberons par simple dilution dans de l'eau bouillie, peut être bouilli avec la farine des bouillies. Il faut d'abord faire la bouillie à l'eau, puis diluer le lait dans un peu de cette bouillie tiède, prise à part, puis le mélanger au reste et achever la cuisson à feu doux.

Plus tard, on épaissira la bouillie, en mettant deux cuillerées à café de farine, puis trois (c'est-à-dire une cuillerée à soupe).

Bouillies maltées à la farine de malt Heudebert, pour enfants malades. — Eviter de se servir de farines maltées toutes préparées, du commerce. Com-

mencer par faire une bouillie comme il vient d'être dit. La retirer du feu. Attendre qu'elle soit devenue tiède pour ne pas détruire les diastases de la farine de malt (ne pas se servir d'extraits de malt). Ajouter en tournant, une demi-cuillerée à café de farine de malt Heudebert, par cuillerée à café de farine de blé employée. Ne plus remettre sur le feu. Après 5 minutes, la bouillie est liquéfiée et peut même être donnée au biberon. Cette préparation rend de grands services dans les cas d'intolérance pour le lait de vache, de diarrhée, d'eczéma, de dénutrition, parfois même dès l'âge de 5 mois.

Bouillie avec jaune d'œuf pour les enfants. — Procéder comme il vient d'être dit. Au milieu du temps de cuisson. prendre un peu de bouillie dans un bol, attendre qu'elle soit tiède, y mélanger soigneusement un jaune d'œuf, puis reverser le tout dans la casserole en tournant, achever la cuisson à feu très doux.

Bouillie à la farine d'avoine ou d'orge pour les enfants. — Procéder de la même façon. Eviter le blé vert (dénourrissant) qui est de l'épeautre. Ne pas se servir trop longtemps de farine d'orge, parce qu'elle ne nourrit pas assez.

Bouillie à la farine complète pour enfants constipés. — Moudre du blé de semence, propre et bien trié, dans le petit moulin à céréales Peugeot (1). Mélanger une ou deux cuillerées à café de farine blanche de boulanger pour faireles bouillies. Cette bouillie est un remède souverain contre la constipation. Cesser en même temps les laxatifs, les suppositoires

(1) S'adresser à un quincaillier qui pourra se le procurer aux établissements Peugeot à Valentigney (Doubs).

et les lavements. Attendre pendant quelques jours l'accoutumance et la régularisation des selles.

Bouillie aux flocons d'avoine (Quakers Oats) pour enfants. — Commencer par une cuillerée à café pour arriver à une cuillerée à soupe de flocons, ajouter trois cuillerées à soupe d'eau aux 200 gr. de lait pour éviter la concentration du lait par l'ébullition. Faire cuire cinq minutes à plein feu et vingt à trente minutes à l'écart du grand feu ou à feu très réduit. Saler et sucrer très peu, comme il a été dit plus haut sans ajouter de beurre. On peut aussi terminer la cuisson au bain-marie, pendant une ou deux heures. Quand les enfants refusent les flocons cuits, on peut tamiser le potage dans une passoire fine.

Bouillie à la farine de maïs ou gaudes. — Délayer à l'eau trois cuillerées à soupe de farine de maïs, par personne. Ajouter très peu de sel et sucrer. Cuire et servir nature ou avec un peu de beurre. On peut cuire aussi avec un tiers de lait et deux tiers d'eau.

Potage à la farine d'avoine, ou d'orge ou de maïs ou de sarrasin, au bouillon de légumes. — Faire cuire un poireau, une petite branche de céleri et deux pommes de terre coupés en morceaux, pour un litre d'eau. Passer. Délayer à froid deux cuillerées à soupe, par personne, de crème d'orge ou d'avoine ou de farine de maïs ou de sarrasin (éviter de se servir de blé vert, produit peu nourrissant). Verser dans le bouillon obtenu et cuire à feu doux pendant vingt minutes. Ajouter du beurre. Peut se faire également à l'eau.

Potage à la farine d'avoine au cerfeuil. — Mettre une poignée de cerfeuil haché avec du beurre. Cuire à demi. Ajouter eau, sel, farine d'avoine. Faire bouillir doucement vingt minutes. Lier à la fin avec un jaune d'œuf.

Soupe mitonnée. — Casser des morceaux de pain dans de l'eau salée ou du bouillon de légumes clair. Laisser mijoter très doucement pendant une demi-heure jusqu'à ce que le pain soit presque dissous. Ajouter beurre ou crème fraîche.

Panade au pain grillé. — Faire cuire de la chapelure ou du pain grillé ou de la flûte grillée, en procédant de même façon.

Panade Provençale. — Avant de servir, frotter les assiettes creuses avec une gousse d'ail et une feuille de laurier-sauce, pour aromatiser la panade.

Panade à l'Italienne. — Ajouter dans l'assiette, une cuillerée à café de Gruyère ou de Parmesan (plus léger), râpé et racler légèrement la surface d'une noix muscade au couteau, pour aromatiser.

Soupe au chocolat. — Faire cuire 40 gr. de chocolat dans un demi-litre d'eau, ajouter ensuite une cuillerée à soupe de farine de froment ou de crème d'avoine ou de sarrasin ou de semoule de blé, diluée à part, d'abord. Cuire quinze minutes. Ajouter beurre ou crème fraîche, au moment de servir.

Potage à la farine grillée. — Faire griller de la farine de froment (deux cuillerées à soupe par personne) à sec dans une poêle, en remuant sans cesse. Délayer dans de l'eau. Saler. Cuire dix minutes. Servir avec beurre ou crème fraîche.

Soupe aux pruneaux. — Faire cuire d'abord 100 gr. de pruneaux dans un demi-litre d'eau. Ajouter une cuillerée à soupe de farine de blé ou de maïs ou d'orge ou de sarrasin délayée à froid. Faire bouillir. Ecraser et passer à la passoire. Faire bouillir de nouveau avec 2 gr. de sel et une cuillerée à café de sucre en poudre.

Potage au son à la Flamande. — Faire roussir à la

poêle du son (une cuillerée à soupe par personne) avec un peu de beurre ou d'huile blanche. Ajouter de l'eau et un peu de sel ou de bouillon de légumes pour cuire. Utile contre la constipation.

5° LES CHAMPIGNONS

On se servira de champignons frais, pas trop vieux, exempts de moisissures. On n'utilisera pas de champignons de couche de conserve qui sont dévitaminés et blanchis à l'acide sulfureux.

Nettoyage des champignons. — S'il s'agit de champignons non cultivés, bien vérifier chaque exemplaire pour éviter de consommer une espèce vénéneuse. Tout fragment devenu méconnaissable sera rejeté. Il n'existe pas d'autre moyen de reconnaître les espèces non dangereuses que d'apprendre à les déterminer avec certitude. On ne doit récolter que les champignons que l'on connaît bien.

Il faut éviter de manger des champignons piqués des vers, c'est-à-dire remplis d'asticots. Les champignons de couche cultivés et certaines variétés sauvages ne le sont jamais (morille, pézize ou oreille de chat, hydne ou langue de chat, coprin, girolle, helvelle, clavaire ou barbe de chèvre, craterelle ou trompette des morts) ; mais les cèpes, les pratelles sauvages ou champignons rosés, les oronges vraies, les columelles le sont souvent. Il faut donc, sur le marché, ne choisir que des cèpes non véreux. Si l'on ne peut fendre les chapeaux des champignons en deux pour les inspecter, il suffit d'opérer une cassure à la base du pied. S'il est indemne, le chapeau a beaucoup de chances de l'être également. Si au contraire, il est vermoulu, tout le champignon risque d'être envahi par les asticots. Quand on récolte soi-même des

champignons, il faut les nettoyer le jour même et retrancher minutieusement les parties piquées des parties restées saines, sinon, au cours de la nuit, le champignon serait totalement envahi et deviendrait inutilisable.

Les champignons possèdent des aromes délicats qu'il faut s'efforcer de ne pas détruire par des lavages intempestifs ou l'adjonction inutile de vinaigre ou de citron pour les lavages ou d'épices violents (poivre, jus de viande) pour la cuisson. Il n'y a guère lieu de laver que les champignons de couche, qui peuvent encore être recouverts de débris de terreau et de sable et, à plusieurs reprises au jet, à l'eau froide, les morilles dont les anfractuosités renferment souvent des graviers. Il faut toujours fendre les morilles en long, car elles sont creuses et peuvent abriter de petites limaces. Les autres champignons des bois seront simplement pelés ou grattés au couteau et essuyés. On ne retirera le foin des cèpes que s'ils sont trop âgés ou s'il est envahi par les vers. On ne rejettera les queues que si elles sont trop coriaces (grande columelle, petite columelle à pied grêle, boletus scaber âgé).

Champignons sautés (bolets ou cèpes, pratelles, girolles, etc.) au beurre ou mieux à l'huile blanche. — C'est le procédé le plus simple et c'est celui qui conserve le mieux l'arome des champignons. Il convient à toutes les espèces comestibles, avec une variante pourtant pour la grande columelle ou lépiote élevée qui exige la cuisson dans la poêle à sec, avec seulement un peu d'huile, sans ajouter d'eau. Il est préférable d'employer l'huile blanche qui dénature moins le goût des champignons et qui les rend beaucoup plus faciles à digérer que de les cuire au beurre.

Pour une demi-livre de champignons, mettre une cuillerée à soupe d'huile dans la poêle et faire bien revenir les champignons. Ajouter ensuite sel, un petit bouquet de persil, une branche d'estragon, un demi-verre d'eau. Couvrir. Achever la cuisson par mijotage à feu doux, pendant une demi-heure.

Champignons ou cèpes à la Provençale ou à la Bordelaise. — Faire sauter les chapeaux des champignons comme ci-dessus. Ajouter ensuite, avec l'eau, les queues mises à part, hâchées avec de la mie de pain, une demi-gousse d'ail et une demi-gousse d'échalote. Achever la cuisson.

Champignons en ragoût. — Dans une casserole, délayer une cuillerée à soupe d'huile et une bonne cuillerée de farine, en ajoutant doucement un verre à Bordeaux d'eau froide, puis un grand verre d'eau très chaude. Mettre une demi-gousse d'ail et une demi-gousse d'échalote hachées très fin ; un brin de thym, une petite feuille de laurier, une bonne pincée de sel gris. Obtenir une sauce assez épaisse. Mettre ensuite les morilles ; les laisser à grand feu jusqu'à l'ébullition, puis laisser mijoter à feu doux, pendant une heure et demie environ. Les morilles, les champignons de couche, les oreilles de chat, etc., peuvent se préparer de cette façon.

Champignons en ragoût des quatre-saisons. — Voir à la Table : ragoût des quatre-saisons.

Girolles à la mode de Caen. — Dans une cocotte en fonte faire sauter à l'huile (deux ou trois cuillerées) deux oignons, deux carottes moyennes coupées en rondelles, 250 gr. de girolles. Ajouter ensuite un verre de vin blanc (chauffé et brûlé à l'avance, à part), un clou de girofle, trois cuillerées à soupe de belles olives noires dénoyautées, un bouquet de thym, lau-

rier, persil, estragon. Couvrir et laisser cuire pendant deux heures sur feu modéré : surveiller et ajouter de l'eau, s'il est nécessaire.

Dans une casserole, faire cuire à l'eau bouillante 200 gr. de macaroni cassé en petits fragments, pendant 15 à 20 minutes. Egoutter, puis ajouter aux girolles une demi-heure avant de servir.

Girolles sautées avec haricots verts et pommes de terre. — Faire sauter à l'huile blanche et cuire séparément les girolles d'une part et, d'autre part, un mélange à parties égales de haricots verts et de pommes de terre, cuits à l'eau d'abord ; mélanger le tout au moment de servir.

Grande columelle ou lépiote élevée, rôtie à la poêle. — Couper en deux ou quatre fragments le chapeau de ce grand et large champignon qui ressemble à une ombrelle japonaise (rejeter le pied). Faire rissoler et cuire à l'huile dans une poêle, avec un peu de sel sans ajouter d'eau. Ainsi préparé, ce champignon est délicieux. Si l'on ajoute de l'eau, au lieu de se rompre facilement sous la dent il devient coriace.

Champignon à la sauce poulette. — Faire sauter et cuire les champignons ; ajouter ensuite une sauce poulette et faire étuver encore un peu (voir : *Sauces*).

Champignons à la sauce matelote. — Faire sauter et cuire les champignons ; achever la cuisson dans une sauce matelote, préparée à part (voir : *Sauces*).

Champignons à la Parmentier ou au gratin. — Faire sauter et cuire les champignons, coupés en menus fragments. Garnir de purée de pommes de terre le fond d'un plat de terre allant au four ; étendre les champignons par-dessus. Recouvrir de purée. Ajouter de petits morceaux de beurre, un peu de chape-

lure et gratiner au four. Si l'on dispose de beaucoup de champignons, on peut alterner ainsi plusieurs couches dans un plat à pâté, profond.

Croûtes aux champignons. — Ce sont des champignons cuits sautés, auxquels on ajoute à la fin une sauce poulette ou une sauce béchamelle (avec un jaune d'œuf) et que l'on sert en les versant sur un plat garni de tranches de pain grillé sur lesquelles on a étendu du beurre, à chaud, ou qu'on a fait frire dans du beurre sur les deux faces.

Champignons au chou. — Diviser et faire cuire à l'eau, à part, un chou pommé, vert, ou un chou rouge. L'égoutter puis le réunir, cinq minutes avant de servir, dans une casserole, avec des champignons préalablement sautés et cuits.

Omelette aux champignons. — Voir : *Omelette.*

Champignons en vol-au-vent végétarien. — Faire cuire à l'eau avec un peu de sel, 125 gr. de macaroni, pendant trente à quarante minutes, puis l'égoutter. Faire rissoler 125 gr. de champignons de couche dans une cuillerée à soupe d'huile blanche ; lorsqu'ils sont bien dorés, ajouter un demi-verre d'eau chaude, du sel et un bouquet de persil ; laisser cuire pendant une demi-heure.

Dénoyauter et couper en petits fragments quinze olives vertes. Mélanger macaroni, quenelles et champignons (voir recette suivante) : les disposer dans une forme de pâte feuilletée achetée chez le pâtissier ; verser dessus une sauce blanche dans laquelle on aura fait cuire un peu les olives coupées. Faire la sauce blanche avec une bonne cuillerée de farine, un demi-verre de lait, un demi-verre d'eau, du sel et 15 à 20 gr. de beurre.

Quenelles végétariennes. — Mettre dans un bol un œuf entier, le battre comme pour une omelette,

ajouter 100 gr. de mie de pain rassis, émiettée, une pincée de sel et un peu de noix muscade râpée. Bien mélanger et travailler le tout de façon à obtenir une pâte. Rouler cette pâte en forme de bâtonnets de la grosseur d'un doigt et de 4 à 5 cm. de long.

Faire roussir avec une cuillerée à café d'huile blanche un ou deux oignons coupés en dés; ajouter deux verres d'eau bouillante et laisser bouillir cinq minutes, passer cette eau pour enlever les oignons ; la remettre dans la casserole et quand elle sera de nouveau en ébullition y jeter les quenelles pour les pocher, laisser quatre à cinq minutes, puis les enlever et les égoutter.

Champignons au riz. — Voir: *Riz aux champignons.*

Champignons en croquettes. — Voir plus loin: *Croquettes de nouilles* et *croquettes de légumes ou de pâtes.*

Champignons en soufflé Napolitain. — Voir plus loin : *Soufflé Napolitain.*

Champignons en salmis de fonds d'artichaut. — Voir : *Salmis.*

Séchage des champignons. — Aussitôt ramassés enfiler les champignons, non lavés, ni pelés, à l'aide d'une aiguille et d'un gros fil, en chapelet, sans les serrer. Choisir des champignons petits, sinon les couper en tranches minces. Les mettre à sécher soit sur des claies au soleil, soit *le soir* étalés sur un papier, *sur le fourneau qui s'éteint*, soit dans la journée en les suspendant au-dessus du fourneau, soit encore au four de boulanger, jusqu'à ce qu'ils soient bien secs. Les garder au sec, au grenier, dans des sacs en papier clos ou dans des flacons en verre. Pour s'en servir, les faire tremper une nuit à l'eau tiède, avant de les accommoder.

6° CÉRÉALES. PATES. RIZ. PAIN

Les céréales jouent un rôle important dans les régimes et dans la cuisine, sous des aspects variés : farines, semoules, grains écrasés en flocons, grains entiers, pâtes, pain. Nous avons déjà donné à propos de l'œuf préparé en mélanges et des potages, de nombreuses recettes de céréales auxquelles on n'aura qu'à se reporter. Nous n'aurons donc à ajouter maintenant que des recettes, pour la plupart sans œuf.

Blé cru. — Voir : *Hors-d'œuvre crus.*

Blé cuit. — Trier et laver du blé de semence. En faire tremper une tasse à thé (150 gr.) dans de l'eau pendant 48 heures. Faire blondir deux cuillerées à café de poireau haché fin, dans 20 gr. de beurre ; ajouter ensuite deux tasses à thé d'eau et le blé trempé. Laisser mijoter, couvert, à feu doux, pendant quatre heures environ. Ce blé peut être consommé nature ou en potages variés ou avec sauces variées (mayonnaise, à la crème, à l'oignon, à la mie de pain, poulette, tomate), ou encore mélangé à des champignons sautés.

Potage aux grains grués. — Les grains de céréales sont grués par frottement entre deux meules assez écartées qui les dépouillent de leur écorce, tout en conservant leur forme. Ils demandent à être cuits longuement en se servant de récipients en terre ou en fonte ou en porcelaine ou en aluminium.

Dans 30 gr. de beurre faire blondir deux cuillerées à soupe de poireau haché fin au hachoir à main. Ajouter trois litres d'eau avec 70 gr. de blé grué, 70 gr. d'orge gruée, 70 gr. d'avoine gruée, 10 gr. de sel. Faire bouillir 10 minutes, puis laisser mijoter à feu très doux pendant quatre ou cinq heures. Réduire à un litre et demi environ et remettre de l'eau

si le liquide a diminué davantage. Une heure avant de le retirer du feu, ajouter 150 gr. de pommes de terre et 100 gr. de navet ou de rave coupés en petits morceaux. On peut n'employer que 200 gr. d'une seule variété de céréales gruées, mais ce potage est meilleur, plus synthétique et plus moelleux en se servant du mélange de blé, orge et avoine. A la rigueur, on peut remplacer les trois sortes de grains grués par 70 gr. de semoule de blé, 70 gr. d'orge perlé et 70 gr. de Quaker Oats.

Farines, Semoules et Flocons. — Voir recettes de *potages, gnocchis, soufflés, puddings, beignets, crêpes, gâteaux, tartes.*

Polenta. — Dans un litre d'eau bouillante, additionnée de 10 gr. de sel, verser en pluie 250 gr. de farine de maïs ou de semoule de maïs fraîche ou encore torréfiée à la poêle à sec. Faire cuire et tourner jusqu'à consistance épaisse, environ vingt-cinq minutes. Ajouter alors de 15 à 30 gr. de beurre et de 25 à 40 gr. de Parmesan ou de Gruyère râpé. On peut l'apprêter sans fromage. On peut aussi la préparer au sucre et au beurre. On peut la consommer chaude ou froide. Dans ce dernier cas, on l'étale sur une plaque mouillée en couche mince ou encore on la met dans un moule et on la laisse refroidir. On la divise ensuite en morceaux ou en tranches que l'on peut rôtir au four ou sur le gril avec un peu de beurre.

Croquettes de blé vert ou d'avoine ou d'orge ou de polenta ou de flocons d'avoine. — Faire une bouillie épaisse avec l'une de ces farines ou avec les flocons. Ajouter un peu de beurre et laisser refroidir. On peut ensuite découper en tranches, rouler dans la farine, paner à l'œuf ou à la mie de pain, faire frire, servir avec une sauce béchamelle ou tomate ou poulette.

On peut aussi, une fois la bouillie refroidie, y ajouter un œuf entier, un peu de persil, d'olives noires, d'oignon (préalablement roussi) hachés et de chapelure. En former des boulettes que l'on aplatit et que l'on fait rôtir à la poêle. Les servir nature ou avec les mêmes sauces.

Galette des Rois. — Dans 250 gr. de farine faire un puits, délayer avec de l'eau, 5 gr. de sel, une petite cuillerée à café de sucre en poudre et 20 gr. de beurre. Pétrir et obtenir une pâte pas trop épaisse, mais ne collant plus à la terrine. Fraiser (voir : Table des matières) la pâte, la rassembler en boule, la laisser au repos vingt minutes dans un linge. Abaisser la pâte au rouleau, à un centimètre d'épaisseur. Garnir le centre de la pâte, de 60 gr. de beurre amené à la consistance de la pâte. Replier sur ce beurre les quatre bords de la pâte comme pour une enveloppe à lettre. Ensuite, la pâte ne doit plus être travaillée qu'au rouleau. Etendre la pâte doucement en portant le rouleau d'arrière en avant, devant soi, pour obtenir une bande rectangulaire de un centimètre d'épaisseur. Plier la pâte en trois comme une serviette, en rabattant le tiers tout proche sur le tiers moyen et le tiers éloigné par-dessus les précédents. Laisser au repos un quart d'heure. Commencer un second tour en tournant la pâte d'un quart de tour sur elle-même, à plat, pour l'attaquer en croix par rapport à la première fois. L'abaisser en forme rectangulaire de nouveau. Replier en trois. Laisser reposer un quart d'heure. Faire en tout quatre tours et changer chaque fois le point d'attaque du rouleau en tournant la pâte d'un quart de tour. A la fin, abaisser à deux ou trois centimètres d'épaisseur, et donner une forme ronde. Glisser une fève ou une poupée de

porcelaine dans la pâte. Dorer sa surface avec du jaune d'œuf dilué. Dessiner des losanges avec le dos d'un couteau. Cuire aussitôt à four modéré.

Gâteaux secs sans œuf. — Prendre 500 gr. de farine. Faire un puits. Délayer avec 100 gr. de crème fraîche en ajoutant une cuillerée à café de sucre et deux de sel (gâteaux salés) ou deux pincées de sel et deux cuillerées à soupe de sucre (gâteaux sucrés). On peut aromatiser soit avec une pincée de cannelle soit avec une pincée de vanille en poudre. Fraiser deux fois la pâte. L'abaisser à un demi-centimètre d'épaisseur. La découper en rondelles avec le bord d'un verre à boire. Dorer au pinceau avec du lait sucré (une cuillerée à café de sucre pour deux cuillerées à soupe de lait). Mettre à four assez vif, sur tôle farinée.

Petits gâteaux sans œuf à la farine d'avoine. — Travailler 250 gr. de farine d'avoine avec 80 gr. de beurre, une cuillerée à soupe de sucre, une pincée de sel et un peu de lait pour obtenir une pâte ferme. Fraiser, découper en rondelles. Cuire à four doux.

Sablés Ecossais au miel, sans œuf, ou Shortbread.— Prendre 500 gr. de farine, 225 gr. de beurre, 125 gr. de miel et une pincée de sel. Mélanger à la cuiller de bois, dans un saladier, le beurre et le miel ; ajouter ensuite la farine, peu à peu, en pétrissant bien. Continuer à travailler la pâte à la main, jusqu'à ce qu'elle soit bien homogène. Surtout ne pas mettre de liquide (eau, lait, etc.). Former avec la pâte une boule qu'on aplatit ensuite, en une ou en plusieurs parties, sur des feuilles de papier blanc, à l'épaisseur habituelle d'un gâteau sec ou un peu plus. Piquer toute la surface avec les dents d'une fourchette. Découper la pâte en petits gâteaux de la grandeur et de la forme désirées. Ecarter les gâteaux pour qu'ils ne se touchent pas.

Faire cuire au four, à feu doux jusqu'à commencement de durcissement et teinte légèrement dorée. Le durcissement s'achève en refroidissant.

Pâtes. — Par pâtes, il faut entendre les nouilles, le macaroni, le vermicelle et les petites pâtes, les coquillettes, lazagnes, spaghettis, etc.

Cuisson des pâtes. — Proportions pour une personne : faire cuire, à ébullition soutenue, 50 gr. de pâtes dans 600 gr. d'eau bouillante avec 6 gr. de sel (pour cinq personnes : deux litres d'eau, 250 gr. de pâtes, 20 gr. de sel). S'il s'agit de macaroni, cuire 18 à 20 minutes. Il faudra moins pour des nouilles et encore moins pour du vermicelle. Eviter que les pâtes soient trop ramollies et deviennent collantes. Egoutter sur passoire. Remettre dans la casserole, la couvrir et faire sécher 6 à 8 minutes à l'entrée du four. Dans les cas de dyspepsie grave les pâtes peuvent être consommées nature, sans accommodement.

Nouilles au beurre. — Ajouter à ces pâtes 15 gr. de beurre frais, par personne, au moment de servir.

Nouilles à la crème. — Ajouter une cuillerée à café de crème fraîche dans l'assiette.

Nouilles au lait. — Faire cuire trois cuillerées à soupe de nouilles avec une tasse à thé de lait et deux verres d'eau.

Nouilles à la muscade, avec ou sans beurre. — Dans l'assiette, projeter un peu de poussière de muscade, obtenue en grattant la noix avec le tranchant d'un couteau.

Nouilles à la sauce blanche. — Ajouter de la sauce blanche aux nouilles cuites (voir : *Sauces*).

Nouilles à la sauce béchamelle (voir : *Sauces*).

Nouilles à la sauce Bonne-Femme.

Nouilles à la sauce blanche à l'estragon.

Nouilles à la sauce blanche aux carottes et aux champignons.

Nouilles à la sauce poulette.

Nouilles à la sauce maître d'hôtel.

Nouilles à la sauce au pain.

Nouilles à la sauce mayonnaise.

Nouilles à la sauce tomate.

Nouilles à la sauce aux fruits.

Nouilles à l'eau d'oignon roussi (voir : *Sauces* également).

Nouilles sautées. — Saupoudrer de chapelure les nouilles cuites et égouttées. Les verser dans une poêle graissée. Faire rôtir sur une face et retourner pour rôtir sur l'autre face comme une crêpe.

Nouilles à l'Italienne. — Ajouter par personne juste au moment de servir : 20 gr. de Parmesan ou de Gruyère râpé et 15 gr. de beurre frais.

Nouilles à la Napolitaine. — Préparer comme à l'Italienne en ajoutant une cuillerée de sauce tomate par personne.

Nouilles au gratin. — Mettre les nouilles cuites dans un plat à gratin. Les recouvrir d'une sauce blanche ou d'une sauce béchamelle et cuire dix minutes au four. *Autre manière.* — Ajouter aux nouilles 15 gr. de beurre par personne. Les verser dans le plat ; recouvrir d'un peu de chapelure, de petits fragments de beurre et saupoudrer de Gruyère râpé ou de Parmesan qui est plus léger.

Nouilles en omelette. — Voir : *Omelette aux pâtes.*

Nouilles à l'Egyptienne. — Ajouter aux nouilles une cuillerée à soupe de purée de lentilles par personne. Gratiner au four avec un peu de beurre ajouté à la surface.

Nouilles à la Crécy. — Ajouter une cuillerée de

carottes passées, par personne. Servir avec beurre frais ou encore mettre au plat à gratin avec chapelure et beurre à la surface.

Croquettes de nouilles au Gruyère. — Faire cuire du macaroni ou des nouilles cassés en petits morceaux, y mélanger du Gruyère râpé et une sauce blanche *épaisse*. Laisser reposer quelques heures puis former des croquettes que l'on roulera dans du jaune d'œuf battu et de la chapelure fine. Faire cuire dans l'huile bouillante ou rissoler dans la poêle dans un peu d'huile.

Croquettes de nouilles aux olives et aux champignons. — Faire cuire les nouilles à l'eau salée en ayant soin de les briser au moment de les mettre dans l'eau bouillante. Les laisser cuire pendant 18 minutes environ. Ensuite bien les égoutter sur une passoire. Puis les mettre dans une casserole avec des champignons sautés coupés finement ou des olives noires dénoyautées et coupées en menus fragments. Enfin pour lier le tout ajouter quelques cuillerées de sauce blanche très épaisse ayant la consistance d'une pâte et laisser refroidir.

Diviser alors cette pâte en croquettes aplaties, les rouler dans la farine et ensuite dans la chapelure. Faire frire à grande friture à l'huile ou encore les rôtir à la poêle jusqu'à ce que les croquettes soient dorées.

Nouilles en pudding. — Voir : *Pudding de vermicelle.*

Nouilles en soufflé. Voir : — *Soufflé de vermicelle au naturel et au fromage.*

Nouilles diastasées à la Brévannaise. — Se prépare comme le *riz à la Brévannaise.*

Soufflé Napolitain. — Faire cuire 200 gr. de nouilles à l'eau bouillante. Faire sauter à l'huile et cuire

avec un bouquet 200 gr. de champignons de couche coupés en petits morceaux. Ajouter dans les champignons une cuillerée à soupe de farine, un verre d'eau de cuisson des nouilles, un peu de beurre et deux jaunes d'œufs délayés à part. Mélanger avec les nouilles égouttées ; ajouter 50 gr. de Gruyère râpé ou de Parmesan (plus digestible) et les blancs d'œufs battus en neige. Mettre dans un moule beurré et enduit de chapelure. Cuire au four pendant trois quarts d'heure ou cuire deux heures au bain-marie (ôter le couvercle pendant la dernière demi-heure). Démouler ; servir seul ou avec sauce blanche.

Nouilles aux pommes. — Cuire les nouilles à l'eau salée. Egoutter. Préparer une compote de pommes sucrée. Dans un plat allant au four, mettre une couche de nouilles, une couche de pommes et ainsi de suite. Terminer par une couche de pommes. Mettre de petits morceaux de beurre dessus. Faire cuire au four assez chaud pendant 20 minutes environ. On peut remplacer la compote par des pommes coupées en minces rondelles et saupoudrées de sucre.

Nouilles en timbale. — Voir : *Vol-au-vent végétarien.*

Nouilles en galantine. — Voir : *Galantine végétarienne.*

Gâteau de nouilles au fromage. — Faire cuire les nouilles et les égoutter. Prendre de l'eau qui a servi à la cuisson, la faire bouillir, y mélanger en tournant quelques cuillerées de farine et du fromage râpé. Beurrer un plat à gratin, y mettre les nouilles et de la sauce par couches successives. Couvrir avec une mince couche de purée de pommes de terre. Arroser de beurre. Mettre au four trois quarts d'heure.

Nouilles en salade. — A des nouilles cuites et refroidies sur une passoire, sous le jet du robinet, mé-

langer des morceaux de tomate crue. Disposer sur un plat et recouvrir d'une sauce mayonnaise.

Macaroni. — Peut se préparer avec les mêmes recettes que les nouilles.

Vermicelle. — Peut se préparer avec les mêmes recettes que les nouilles (voir aussi p. 149 et 151).

Le Riz. — *Cuisson du riz.* — Le riz cuit en colle cesse d'être appétissant. Il est important qu'il reste en grains, isolables après cuisson. Pour cela, il faut le bien laver, avant cuisson, le cuire dans peu d'eau, ne pas le remuer pendant la cuisson, le faire mijoter à feu doux. D'une façon générale, on mesure le riz avec une tasse et on ajoute deux tasses de liquide pour une tasse de riz. On met en plein feu jusqu'à ébullition, puis on couvre bien la casserole et on l'écarte un peu pour cuire à feu doux pendant une heure et demie environ.

Riz à la Créole. — Cuire le riz à *l'eau*, avec une pincée de sel, comme il vient d'être dit. Puis, pour achever de le mettre en grains isolés, l'étaler sur un plat à l'entrée du four. Il peut se servir ensuite nature ou avec des sauces variées.

Riz à la japonaise. — Opérer de la même façon pour les proportions de liquide et de riz, mais *mettre moitié eau et moitié lait*, avec une pincée de sel et cuire au bain-marie pendant une heure et demie (l'eau du bain-marie ne doit pas cesser de bouillir pendant une heure et demie). Se consomme avec d'autres aliments. Au besoin, le placer à l'entrée du four, si les grains ne sont pas assez secs.

Riz à la Chinoise. — Laver le riz plusieurs fois jusqu'à ce que l'eau soit parfaitement claire. Mettre le riz dans un saladier, y verser la même quantité d'eau bouillante. Couvrir et laisser en contact dix

minutes. Puis le retirer, l'égoutter. Faire fondre du beurre dans une casserole. Quand il fume, y faire sauter le riz pour qu'il n'attache pas, mais sans le remuer à la cuiller. Ajouter une quantité d'eau chaude salée égale au riz. Bien couvrir. Cuire à feu vif jusqu'à évaporation de l'eau et formation de trous dans le riz, par où s'échappe la vapeur. Retirer au bord du feu pour achever de sécher, en faisant sauter de temps en temps pour éviter que le riz attache. Servir nature ou avec sauce.

Riz Pilaw. — Dans une casserole, faire blondir légèrement une cuillerée à café d'oignon haché dans 30 gr. de beurre. Ajouter une tasse à thé de riz non lavé. Remuer sur le feu avec une cuiller de bois jusqu'à ce que le riz ait acquis une teinte laiteuse ; veiller à ce qu'il n'attache pas. Ajouter deux tasses à thé d'eau chaude et une pincée de sel ; couvrir et cuire à feu doux pendant 20 minutes environ. A la fin, on peut y mélanger des champignons sautés à part et coupés en petits morceaux.

Riz à la Turque. — Procéder comme pour le riz Pilaw, en ajoutant 2 gr. de safran dans l'eau.

Riz à la Roumaine. — C'est le riz à la Créole, assaisonné à l'huile et au vinaigre.

Riz à l'Egyptienne. — Pour trois tasses à café de riz, utiliser quatre tasses à café d'eau et quatre cuillerées à café d'huile d'olive douce. Faire bouillir d'abord l'eau, l'huile et la quantité de sel nécessaire. Laver le riz, seulement au moment où le mélange bout ; l'ajouter ensuite. Reporter encore à l'ébullition, puis retirer et placer le récipient, bien couvert, à l'écart, à feu très doux, jusqu'à cuisson, sans jamais remuer pour qu'il reste en grains séparés. Le riz, ainsi préparé, est très léger pour les dyspeptiques. A table, on peut le pren-

dre nature ou ajouté à des légumes chauds (pommes de terre, choux de Bruxelles, courge, choux-fleurs, carottes, cardons, fonds d'artichauts), ou à des fruits cuits (poires, pommes, pruneaux).

Riz à la Suisse. — Mettre dans un plat profond en porcelaine, allant au four, 200 gr. de riz. Ajouter 500 gr. de lait et 500 gr. d'eau dans lesquels on aura battu un jaune d'œuf et fait fondre une pincée de sel et 80 gr. de sucre. Mettre au four, à feu doux, jusqu'à ce que le riz ait gonflé lentement, en absorbant tout le liquide. Etaler à la surface du riz, un moment avant de sortir le plat, le blanc d'œuf battu en neige, pour obtenir une croûte dorée. Ne pas attendre que le riz soit sec pour le sortir du four. Si le riz se colore trop au four, le couvrir d'un papier beurré.

Riz à la Flamande. — Même recette, mais sans œuf et en ajoutant une pincée de cannelle.

Riz à l'Italienne ou rizotto. — Faire revenir 250 gr. de riz du Piémont avec un peu de beurre et un petit oignon haché. Saler. Ajouter le double d'eau. Faire cuire, couvert, à feu doux, pendant une heure environ. Au dernier moment ajouter un peu de beurre et 25 gr. de Gruyère râpé ou de Parmesan.

Riz à la Milanaise. — Même préparation, mais ajouter en plus, à la fin, une sauce tomate pour lier.

Riz à la Brévannaise. — Voir à la Table.

Riz diastasé (pour dyspeptiques et entéritiques). — Trier et laver 200 gr. de riz, le mettre dans une casserole avec un demi-litre de lait, une pincée de sel, 80 gr. de sucre en poudre et une tasse à thé d'eau ; le faire cuire à petit feu, sans le remuer et casserole couverte, pendant deux heures environ. Tout le liquide doit être absorbé lorsqu'il est cuit. Ensuite le laisser refroidir et lui mélanger alors un jaune d'œuf cru et

30 gr. de fromage de Camembert. Beurrer un moule bas, y verser le mélange et mettre au four assez chaud, une demi-heure environ, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

Riz Tartare ou à l'oignon. — Faire roussir un oignon coupé dans l'huile ou le beurre. Ajouter une quantité d'eau double du riz. Passer sur une passoire pour enlever les débris d'oignon. Ajouter le riz lavé préalablement. Faire cuire à feu doux, sans remuer.

Riz au beurre. — Ajouter au moment de servir un peu de beurre dans le riz cuit à la Créole.

Riz au beurre noir. — Cuire le riz à la Créole. Faire cuire du beurre à part jusqu'à couleur noisette; y faire dorer une poignée de mie de pain bien émiettée. Verser sur le riz servi sur un plat.

Riz au lait sucré. — Cuire le riz à la Créole, avec moitié eau, moitié lait, une pincée de sel et 80 gr. de sucre pour une tasse à thé de riz sec. Peut se faire avec vanille.

Riz à la crème. — Ajouter, au moment de servir, une cuillerée à café de crème de lait dans le riz à la Créole cuit sucré ou dans le riz au lait.

Riz au gratin. — Faire cuire 200 gr. de riz à la Créole. Mélanger, à la fin avec 30 gr. de beurre, et 40 gr. de Gruyère râpé ou de Parmesan (qui est plus léger), en procédant par couches successives dans un plat à gratin. Recouvrir de chapelure, avec un peu de Gruyère râpé et quelques petits morceaux de beurre. Faire dorer au four vif pendant un quart d'heure environ.

Autre procédé. — Lier le riz, cuit à l'eau à la Créole, avec une sauce béchamelle. Mettre dans un

plat à gratin. Saupoudrer de chapelure passée au beurre.

Riz sauce tomate. — Ajouter la sauce dans du riz cuit salé à la Créole.

Riz sauce poulette. — Même façon.

Riz sauce béchamelle. — Même façon.

Riz aux carottes.—Mettre dans une casserole une cuillerée à soupe d'huile blanche, quatre oignons moyens et une ou deux carottes coupées en rondelles minces ; faire dorer ou brunir sur feu un peu vif. Quand tout est suffisamment doré ajouter trois tasses à thé d'eau bouillante, un bouquet (thym, laurier, persil), une pincée de sel, puis une tasse à thé de riz bien lavé. Faire prendre un bouillon, couvrir et éloigner du feu. Cuire à feu doux pendant une heure et demie à deux heures sans remuer ni découvrir. Ne laver le riz qu'au moment de le mettre à cuire.

Riz aux choux de Bruxelles. — Faire cuire le riz à la Créole en mettant moitié eau de cuisson de choux de Bruxelles et moitié eau ordinaire. Faire sauter au beurre ou à l'huile, avec précaution, le riz cuit en grains encore fermes et les choux cuits préalablement.

Riz aux choux-fleurs. — Même façon de procéder.

Riz aux poireaux. — Faire revenir à l'huile des poireaux coupés en petits morceaux. Ajouter un peu d'eau pour cuire, puis le riz cuit préalablement. Mélanger et laisser mijoter quelques instants.

Riz aux champignons. — Faire sauter à l'huile ou au beurre, avec un oignon coupé en morceaux, des champignons de couche ou des pratelles ou des petites columelles ; ajouter du riz bien lavé et le double de son volume d'eau. Mélanger et achever la cuisson à feu doux, casserole couverte.

Riz en pudding. — Voir plus haut : *Pudding de riz.*

Riz en Charlotte. — Voir : *Charlotte.*

Riz en pudding aux raisins secs. — Ajouter 60 gr. de raisins de Corinthe.

Riz en soufflé. — Voir plus haut: *Soufflé de riz.*

Riz en gâteau. — Voir plus haut : *Gâteau de riz.*

Riz en gâteau au chocolat. — Même recette que pour le précédent, mais faire dissoudre une tablette de chocolat dans le mélange de lait et d'eau.

Riz à la courge farineuse. — Cuire du *riz au lait sucré.* — Mélanger avec le double de courge farineuse réduite en purée. Ajouter un peu de beurre. Servir chaud. On peut aussi en faire un gâteau en ajoutant deux jaunes d'œufs et les blancs battus en neige. Cuire au four dans moule beurré.

Tarte au riz. — Pour la pâte, prendre 200 gr. de farine, faire un puits, délayer un œuf entier, 50 gr. de beurre, une pincée de sel, gros comme une noisette de levure comprimée, avec une petite tasse d'eau tiède. Bien pétrir, puis laisser lever une heure près du fourneau. Etendre la pâte et en garnir une tourtière, profonde de quatre centimètres environ. On aura fait cuire, au lait, la valeur d'une tasse à thé de riz. Quand il est froid on y mélange un œuf entier battu et huit macarons émiettés. Verser le tout dans la tourtière garnie de la pâte, mettre au four et laisser bien dorer.

Riz en croquettes. — Faire cuire une tasse à thé de *riz au lait sucré* (voir plus haut). Y ajouter un œuf entier battu et de la chapelure jusqu'à consistance ferme ou encore trois cuillerées à soupe de sauce béchamelle très épaisse. *Laisser refroidir.* Découper en rectangles que l'on roule en croquettes. Passer dans

la farine. Faire dorer sur les deux faces dans une poêle graissée à l'huile blanche. Si l'on veut les servir à la sauce tomate, ne pas mettre de sucre ni de lait dans la préparation , mais saler. On peut encore préparer des croquettes de *riz salé*, au fromage ou aux champignons.

Riz en potages. — Le riz peut s'employer à la dose de 15 gr. par personne, dans la plupart des potages-légumes (voir : *Potages*).

Riz au raisin sec. — Préparer un gâteau de riz et y mélanger une poignée de raisins de Malaga trempés la veille et piqués à la fourchette. Mettre dans un plat à gratin et passer au four.

Riz aux pruneaux. — Cuire du riz au lait sucré. D'autre part, cuire des pruneaux à l'eau. Les tamiser sur passoire. Beurrer un moule et y alterner des couches de riz et des couches de pruneaux. Terminer par le riz et des petits morceaux de beurre. Cuire au four une demi-heure. Arroser avec de l'eau de cuisson des pruneaux à laquelle on aura ajouté un peu de sucre. Passer au four.

Riz aux abricots. — Procéder de même façon, par couches alternées de riz au lait sucré et de compote d'abricots sucrée, dans un plat à gratin.

Riz à la compote de pommes. — Procéder de la même manière.

Riz aux poires. — Garnir le fond d'un plat de riz cuit au lait sucré. Disposer au-dessus des poires coupées par quartiers et cuites au sucre vanillé. Arroser avec le sirop de cuisson des poires.

Riz à la Condé. — Faire cuire 250 gr. de *riz au lait sucré*. Lier avec un jaune d'œuf. Le disposer en couronne sur un plat. Recouvrir la couronne d'une mince couche de compote d'abricots ou de prunes ou

de pommes. Remplir le centre du plat de compote de pommes ou de poires cuites en morceaux ou d'abricots cuits frais (éviter les abricots secs). Passer au four et servir chaud.

Pain. — Nous rappelons que le pain complet, aliment très fort, n'est à conseiller qu'aux gens très robustes et aux travailleurs manuels. Les arthritiques, les dyspeptiques, les sédentaires se fatigueraient les voies digestives, s'encrasseraient le sang et les articulations à vouloir consommer du pain complet et souvent même du pain bis, d'une façon courante et exclusive.

La préparation du pain ordinaire chez soi. — Dans un grand saladier mettre environ 800 gr. de farine de boulanger, faire un puits, ajouter une cuillerée à café de sel, émietter gros comme une noisette de levure comprimée. Délayer progressivement à l'aide d'une cuiller de bois, avec deux grands verres d'eau tiède. Une fois l'eau absorbée, pétrir la pâte en la repliant avec les deux mains pendant dix minutes environ. Former la pâte en boule aplatie ou selon la forme choisie, l'envelopper d'une serviette propre et la mettre dans une corbeille. La laisser au repos dans une pièce tiède, du soir au matin. Le lendemain, placer la boule sur une tôle farinée, dans un four de cuisinière bien chaud, et la faire cuire, en tournant sur place de temps en temps, pendant environ trois quarts d'heure. La cuisson peut se faire aussi en moule clos ou dans une boîte à biscuits.

On peut aussi préparer la pâte en deux temps, en faisant d'abord, le soir, comme pour la brioche, un petit levain avec 200 gr. de farine et une noisette de levure, en pétrissant le lendemain matin le reste de la farine avec le levain et en attendant ensuite envi-

ron trois heures avant de mettre au four. La pâte est ainsi plus régulièrement levée et plus digestible.

Pain complet.— La plupart des pains complets du commerce ne sont pas faits avec de la farine de blé vraiment complète. En effet, pour les rendre plus engageants à l'œil et à la dent et pour faciliter leur fabrication, on retire presque toujours 5 à 10 % du son de la mouture complète.

Pour avoir avec certitude du pain complet et sans mélanges, il est plus sûr de moudre chez soi du blé de semence à l'aide du moulin à céréales Peugeot (grand modèle) vissé sur une table lourde. On commencera par faire une mouture grossière en desserrant la vis, puis on la repassera en resserrant la vis pour obtenir une farine assez fine.

Le pain de farine complète exige plus d'eau et plus de levure que le pain ordinaire et aussi une cuisson en moule clos.

Délayer à l'aide d'une cuiller de bois 800 gr. de farine complète avec 600 gr. exactement d'eau chaude dans laquelle on aura fait dissoudre 8 gr. de sel et 16 gr. de levure comprimée. Bien mélanger à la cuiller en tournant, sans pétrir à la main. Verser ensuite et tasser dans un moule beurré (avec couvercle) qui devra être rempli au deux tiers seulement. Entourer le moule d'un linge et laisser reposer du soir au lendemain matin, dans une pièce chaude. Le lendemain cuire au four, le moule étant couvert, pendant une heure environ. On peut utiliser comme moule une grande boîte à biscuits.

Ce pain est meilleur encore, si l'on ajoute à la pâte 60 gr. de beurre.

Pain bis. — Procéder comme il vient d'être dit pour le pain ordinaire, mais en se servant de farine

entière (80 %). Si l'on ne peut s'en procurer, ce qui est assez difficile, mélanger à de la farine de boulanger un quart ou un cinquième de farine complète (à 100 %) obtenue chez soi par mouture de blé de semence à l'aide du moulin à céréales.

Pain de seigle. — Mélanger 300 gr. de farine de seigle avec 600 gr. de farine de froment et procéder comme précédemment. On peut se servir de farine blanche de froment achetée chez le boulanger et moudre chez soi le seigle pour en faire une farine que l'on peut garder complète ou tamiser sur tamis de soie pour retirer le son.

Pain de méteil. — C'est du pain fait de farine de seigle à partie égale avec de la farine bise de froment.

Pain au beurre. — Ajouter trente grammes de beurre à la recette du pain ordinaire ou à celle du pain complet.

Pain à l'œuf. — Voir plus haut.

Pain au lait. — Ajouter à la recette du pain blanc ordinaire une cuillerée à café de beurre et pétrir avec un demi-verre de lait et un verre et demi d'eau.

Pain au raisin. — Faire tremper 150 gr. de raisins de Malaga pendant 24 heures après avoir piqué les grains à la fourchette. Mélanger à la pâte de pain ordinaire, ou à la pâte de pain de seigle, ou à la pâte de pain au lait.

Pain de courge. — Voir : *Courge*.

Longuets. — Délayer quatre cuillerées à soupe, pleines, de farine avec deux cuillerées à soupe d'eau tiède, deux cuillerées à café d'huile d'olive *douce*, une cuillerée à café de sel et gros comme un haricot de levure. Diviser en fragments que l'on roule en baguettes de la grosseur d'un doigt. Laisser reposer

dans un linge dans un endroit tiède, pendant quelques heures. Cuire à four chaud environ trente minutes.

Pain grillé. — Sécher et blondir au four sur les deux faces des tranches de pain blanc ou de pain complet. On peut les consommer en guise de biscottes.

Chapelure. — Faire griller et dessécher au four des restes ou des tranches de pain. Les écraser au rouleau sur une planche. Passer sur passoire moyenne. Mettre dans un bocal en verre fermé par un couvercle en verre ou dans une boîte en fer blanc.

Pain perdu. — Couper six tranches de pain rassis, de l'épaisseur d'un doigt. Les faire tremper dans un mélange moitié eau, moitié lait, sucré et aromatisé à la fleur d'oranger. Quand elles sont ramollies, les égoutter puis les saucer dans un œuf entier battu en omelette. Les faire gratiner sur un plat au four ou les faire dorer à la poêle sur les deux faces dans un peu d'huile blanche ou de beurre bouillants. Servir chaud, saupoudrer de sucre.

Pain doré. — Mélanger 70 gr. de crème fraîche (ou de lait), 150 gr. d'eau, 80 gr. de sucre, une cuillerée à café d'eau de fleurs d'oranger et 25 gr. de farine. S'en servir pour imbiber environ 300 gr. de pain rassis, coupé en tranches et faire dorer à la poêle dans un peu de beurre.

Pain doré aux fruits. — Dans un plat à gratin, mettre un kilo de fruits (cerises ou prunes, abricots, pêches, poires, pommes) coupés en morceaux. Ajouter quatre à cinq cuillerées à soupe d'eau. Saupoudrer de 150 gr. de sucre, recouvrir de tranches de pain de un centimètre d'épaisseur, préparées comme pour le pain doré et disposées de façon à recouvrir

entièrement le plat. Ajouter à la surface quelques petits morceaux de beurre. Faire cuire au four pendant une demi-heure.

Croûtes de pain aux champignons. — Voir : Table des matières.

Charlotte au pain et aux pommes. — Couper environ 250 gr. de pain en languettes de la forme d'un biscuit à la cuiller sur un centimètre d'épaisseur. Dorer les languettes à la poêle sur les deux faces dans un peu de beurre ou d'huile blanche. Une fois refroidies, en tapisser le fond et les parois d'un moule à charlotte, préalablement caramélisé. Remplir le centre de compote de pommes, recouvrir d'une couche de languettes de pain. Cuire au four pendant dix minutes. Démouler chaud. On peut aussi ajouter et mélanger 100 gr. de confiture d'abricots dans la marmelade de pommes.

Charlotte au pain, au riz et aux poires. — Procéder de la même façon, mais remplir le centre du gâteau avec de la marmelade de poires passée et sucrée; mélangée avec un tiers de riz cuit au lait sucré.

Flan au pain doré. — Beurrer des tranches de pain peu épaisses, en recouvrir entièrement le fond d'un plat à gratin. Faire bouillir un demi-litre de lait avec trois cuillerées à soupe de sucre en poudre et un peu de vanille ou d'eau de fleurs d'oranger. Battre deux œufs et y ajouter peu à peu le lait sucré, bouillant. Verser doucement sur les tartines de pain. Faire dorer au four pendant vingt minutes environ.

Pudding au pain. — Voir : *Puddings.*

Pudding au pain et aux cerises. — Voir : *Puddings.*

Pudding au pain et aux pommes. — Voir : *Puddings.*

Pudding meringué au miel.— Ajouter dans 300 gr.

de mie de pain 100 gr. de lait et 50 gr. d'eau bouillante. Délayer trois jaunes d'œufs avec 130 gr. de miel et 40 gr. de beurre. Bien mélanger avec le pain. Cuire au four dans un moule à flan ou un plat beurrés. Ajouter ensuite à la surface les 3 blancs battus en neige ferme. Saupoudrer de sucre et faire cuire de nouveau au four.

Pudding Britannia. — Dans un moule uni, caramélisé ou beurré, disposer au fond, des tranches de mie de pain très légèrement beurrées. Recouvrir d'une petite couche de confiture (abricot ou prune, ou cerise, ou mirabelle) et alterner successivement couche de pain et confiture pour remplir le moule aux trois quarts. Verser à froid, par cuillerées, pour qu'elle pénètre dans tous les interstices, la crème suivante : battre à la fourchette deux œufs entiers, y verser peu à peu un demi-litre de lait bouillant sucré (50 gr.) et vanillé. Bien imbiber pendant un quart d'heure. Tasser de temps en temps avec une fourchette. Cuire, couvert, au bain-marie. Le pudding est cuit quand, en y plongeant une lame de couteau, on la retire sèche. Si le moule a été beurré, on peut ajouter une sauce aux fruits ou une crème liquide. Entre chaque couche de pain, on peut aussi ajouter des raisins secs (Corinthe ou Malaga), 50 gr. en tout. Mais le pudding est ainsi moins léger.

Soufflé de pain. — Voir : *Soufflés.*

Sauce au pain. — Voir : *Sauces.*

Pain aux choux-fleurs. — Mélanger des choux-fleurs cuits et égouttés avec partie égale de mie de pain, trempée au préalable dans moitié eau, moitié lait. Ajouter deux jaunes d'œufs, puis leurs blancs en neige. Verser dans un moule beurré, cuire au bain-marie. Servir en recouvrant d'une sauce blanche.

7° LÉGUMINEUSES

Nous rappelons que les légumineuses (pois, haricots, lentilles, fèves) comptent parmi les aliments les plus forts. Ils conviennent aux organismes solides et aux travailleurs manuels, et encore, pourvu qu'il n'en soit pas fait un usage trop fréquent. Les arthritiques, les dyspeptiques et les sédentaires devront par contre n'en consommer que rarement, choisir les légumineuses fraîches plutôt que sèches et les atténuer en les préparant en même temps que d'autres légumes (en ragoût de légumes ou mélangés à de la purée de pomme de terre, par exemple), sinon ils risqueraient : fermentations gastro-intestinales, fatigue et congestion du foie, migraine, goutte, rhumatisme, hémorroïdes, hypertension artérielle. Les petits pois de printemps sont tolérés par tout le monde. Ceux d'été, se montrent déjà trop forts pour les arthritiques et les dyspeptiques. Les lentilles sont toujours mieux tolérées que les haricots.

Haricots. — *Cuisson des haricots.* — Les haricots secs seront trempés dans l'eau la veille au soir, avant d'être mis à cuire. On les mettra au feu en même temps que l'eau froide. Au contraire, les haricots frais : blancs, rouges ou flageolets, seront mis directement dans l'eau bouillante légèrement salée. On comptera à peu près deux heures de cuisson à grande eau. Pour leur donner meilleur goût on peut ajouter dans l'eau de cuisson, une carotte, un bouquet de persil, thym, estragon et un oignon piqué d'un demi-clou de girofle.

Haricots à la maître d'hôtel. — Faire sauter rapidement les haricots à feu doux dans une casserole,

avec un morceau de beurre. Ajouter un peu de persil cru haché, au moment de servir.

Haricots à la crème. — Faire sauter rapidement les haricots au beurre. Au moment de servir, lier, avec quelques cuillerées de crème fraîche. On peut ajouter aussi un peu de ciboulette hachée.

Haricots à la Béchamel. — Arroser les haricots cuits avec une *sauce béchamelle*.

Haricots au beurre noir. — Arroser les haricots cuits avec une *sauce au beurre noir*.

Haricots à la sauce matelote. — Arroser les haricots cuits avec une *sauce matelote*.

Haricots à la sauce blanche à l'estragon. — Arroser les haricots cuits avec une *sauce blanche à l'estragon*.

Haricots panachés. — Cuire séparément des haricots verts et des flageolets, les mélanger ensuite dans la proportion de un quart de haricots flageolets pour trois quarts de haricots verts. Servir avec une sauce maître d'hôtel.

Haricots en salade. — Ajouter des haricots cuits à de la salade verte et des pommes de terre cuites en robe des champs et coupées en rondelles. Assaisonner d'une sauce mayonnaise ou d'une sauce vinaigrette. On peut aussi les assaisonner seuls et ajouter un peu de ciboulette hachée.

Haricots blancs et nouilles au gratin. — Mélanger à parties égales haricots blancs et nouilles cuites. Lier avec un peu de sauce blanche ou de sauce tomate. Saupoudrer de chapelure avec petits dés de beurre. Gratiner au four.

Purée de haricots Parmentière. — Faire cuire les haricots pendant deux heures à grande eau. Ajouter ensuite des pommes de terre pelées dans la propor-

tion d'un tiers ou de moitié par rapport à la quantité de haricots employée. Tamiser à la passoire. Ajouter un peu de beurre.

Purée de haricots panachés. — Mélanger une partie de haricots flageolets en purée avec deux parties de haricots verts, cuits à l'eau, sautés au beurre et passés à la passoire.

Galantine végétarienne. — Voir : *Lentilles*. Remplacer les lentilles par des haricots.

Cassoulet végétarien. — En hiver, faire tremper la veille, des haricots flageolets secs en quantité voulue pour obtenir deux grands verres après trempage. En été, il vaut mieux utiliser deux grands verres de haricots en grains frais et jeunes. Faire revenir successivement dans un peu d'huile blanche 250 gr. de champignons de couche (ou de pratelles ou de morilles ou de cèpes), puis six carottes moyennes (600 gr.), deux navets (250 gr.), deux oignons, huit pommes de terre moyennes (500 gr.). Mettre le tout dans une cocotte en fonte, sauf les pommes de terre. Ajouter un bouquet de thym, laurier, persil, estragon, un clou de girofle, un poireau coupé en morceaux, trois cuillerées à soupe de très bonnes olives noires dénoyautées (100 gr.), une gousse d'ail coupée fin et l'eau nécessaire pour avoir une sauce courte (deux verres environ). Faire cuire lentement quatre heures à feu doux avec couvercle bien fermé. Remettre un peu d'eau de temps en temps, s'il le faut. Ajouter les pommes de terre trois quarts d'heure avant la fin de la cuisson. Servir chaud. Ce sont les olives noires qui donnent à ce plat son fumet caractéristique. On ne peut donc pas les remplacer par des olives vertes.

Haricots en ragoût des quatre-saisons. — Voir plus loin à propos des pommes de terre.

Rôti de haricots. — Faire cuire un grand bol de haricots en grains, à l'eau salée, avec deux oignons moyens hachés, un bouquet et une demi-gousse d'ail ou d'échalote. Mélanger ensuite avec un grand bol de mie de pain trempée à l'eau et vingt belles olives noires coupées en morceaux. Mettre dans un plat à gratin. Recouvrir de chapelure, d'un peu de beurre. Gratiner au four.

Haricots à la Bourguignonne. — Faire revenir de petits oignons dans un peu d'huile blanche. Quand ils ont pris de la couleur, les saupoudrer d'un peu de farine. Remuer quelques instants sans roussir. Ajouter les haricots, rouges de préférence, une gousse d'ail, un bouquet : thym, persil, laurier, estragon, une cuillerée à soupe de très bonnes olives noires dénoyautées, l'eau nécessaire et un verre de vin rouge brûlé au préalable (chauffer le vin dans une casserole ; dès qu'il bout, allumer avec une allumette l'alcool qui s'évapore ; entretenir la flamme en soulevant le vin à l'aide d'une cuiller). Cuire à feu doux pendant trois à quatre heures environ. Ne pas ajouter de champignons qui rendraient trop azoté ce plat, déjà fort, dont il ne faut pas abuser.

Haricots à la Poitevine. — Dans un pot ou un pochon en terre, mesurer un peu moins de la moitié de sa contenance de haricots. Mettre ces haricots dans un plat et les bien laver en versant sur eux de l'eau bouillante. Les reprendre à l'écumoire et les remettre dans le pochon que l'on remplit d'eau. Faire mijoter à petit feu pendant trois ou quatre heures. Ajouter de l'eau chaude chaque fois qu'elle diminuera trop dans le récipient. Au milieu de la cuisson, ajouter du sel, une gousse d'ail, un oignon, un bouquet de thym et laurier.

Pois. — On ne se servira jamais de petits pois en boîtes de conserve (aliments dévitaminés, pris à contre-saison et reverdis chimiquement).

Petits pois à l'Anglaise. — Faire cuire les petits pois en les mettant à l'eau bouillante légèrement salée. Une fois cuits, les égoutter, les mettre sur un plat et poser à la surface des dés de beurre frais.

Petits pois à la Française. — Dans une casserole, mettre de l'huile blanche ou du beurre, faire sauter pendant quelques minutes deux oignons blancs, puis deux litres de petits pois frais ; ajouter un bouquet de persil, thym, laurier, un demi-verre d'eau. Cuire à feu doux. Surveiller en cours de cuisson et ajouter un peu d'eau s'il le faut, pour éviter que les pois soient à sec.

Petits pois à la Flamande. — Faire sauter et cuire 250 gr. de carottes au beurre avec un peu de sel et de sucre en poudre. Quand elles sont à moitié cuites, ajouter deux grands verres de pois écossés. Achever de cuire ensemble. Lier avec du beurre au moment de servir.

Petits pois au sucre. — Ce sont des petits pois préparés à la Française, auxquels on ajoute deux cuillerées à café de sucre en poudre. On retire l'oignon au moment de servir.

Petits pois avec artichauts. — Voir : *Artichauts Clamart* et *Artichauts à la Provençale*.

Petits pois à la crème. — Au moment de servir les petits pois à la Française, lier sur le coin du fourneau avec de la crème fraîche.

Petits pois à la Bonne-Femme. — Ce sont des petits pois à la Française auxquels on ajoute deux cœurs de laitue ou un cœur de romaine. Ces salades rendant de l'eau, il est inutile d'en ajouter après avoir fait sauter les légumes au début de la cuisson.

Petits pois aux navets. — Voir : *Navets.*

Purée de pois Parmentière. — Avec des pois farineux d'été ou des pois cassés, faire une purée ; mélanger à parties égales avec de la purée de pommes de terre pour en atténuer la concentration. Ajouter beurre.

Petits pois en ragoût des quatre-saisons. — Voir plus loin à propos des pommes de terre.

Petit pois à la menthe. — Cuire les pois à l'eau salée, avec un petit bouquet de menthe fraîche : ajouter du beurre au moment de servir.

Lentilles. — *Lentilles au naturel.* — Trier avec soin les lentilles, qui renferment presque toujours de petits graviers. Les faire tremper la veille. Les mettre cuire à l'eau froide avec un bouquet de thym, laurier, estragon, un oignon et une carotte coupée en morceaux.

Lentilles à la maître d'hôtel. — Egoutter des lentilles cuites à l'eau. Les sécher en les faisant sauter sur le feu, lier avec du beurre auquel on ajoute un peu de persil haché.

Lentilles à l'oignon. — Faire sauter des lentilles cuites au naturel, dans de l'huile où on aura fait roussir un oignon coupé. Pour les estomacs délicats, retirer les débris d'oignon avant de faire sauter les lentilles.

Purée de lentilles Parmentière. — Procéder comme pour la *purée de haricots Parmentière.*

Salade de lentilles. — Procéder comme pour la *salade de haricots.*

Croquettes de lentilles. — Mélanger une grande tasse de purée de lentilles au naturel, cuites avec deux oignons, une cuillerée à soupe de belles olives noires, dénoyautées et hachées, une cuillerée à soupe d'huile d'olive douce, une cuillerée à café de persil, une cuillerée à café d'estragon hachés et de la cha-

pelure, jusqu'à l'obtention d'une pâte ferme. En faire des boulettes que l'on aplatit en disques et les faire brunir à la poêle huilée ou beurrée.

Rôti de lentilles. — Faire le même mélange. Le faire gratiner au four. Servir avec une sauce tomate. Ou encore, procéder comme pour le rôti de haricots.

Galantine végétarienne. — La veille, faire cuire *séparément* 100 gr. de macaroni à l'eau normalement salée et 125 gr. de lentilles avec oignon, un bouquet de persil, thym et laurier. Le lendemain, faire tremper 150 gr. de mie de pain dans de l'eau. Hacher finement sur une planche un œuf cuit dur avec deux cuillerées à soupe d'olives noires dénoyautées. Si l'on ne peut se procurer des olives noires, les remplacer par une ou deux carottes qui auront cuit avec les lentilles. Ensuite, hacher finement un oignon moyen et le faire revenir dans une grande casserole, avec 70 gr. de beurre. Puis, ajouter et mélanger soigneusement dans cette casserole le macaroni, les lentilles, la mie de pain exprimée, l'œuf, les olives hachées, une cuillerée à soupe de Gruyère râpé et enfin un œuf cru battu à part dans un bol. Puis, beurrer un moule et mettre à cuire au four, à feu moyen, pendant environ deux heures, en recouvrant d'un papier beurré. Retirer et attendre vingt minutes avant de démouler, si l'on veut manger la galantine chaude. Si l'on veut la consommer froide, la laisser dans le moule jusqu'au lendemain ; on la démoulera alors en trempant le moule une à deux minutes dans de l'eau chaude.

Lentilles à la mode. — Faire revenir à l'huile ou au beurre un oignon et 500 gr. de carottes coupées en rondelles. Ajouter une tasse à thé de lentilles trempées à l'avance, deux cuillerées à soupe d'olives noires dénoyautées, une demi-gousse d'ail hachée, un

clou de girofle, un bouquet de thym, persil, laurier, estragon et suffisamment d'eau pour cuire à feu doux.

Lentilles à la Poitevine. — Procéder comme pour les *haricots à la Poitevine.*

Fèves. — *Fèves à la maître d'hôtel.* — Se servir de fèves fraîches et jeunes, au printemps. Les faire cuire à l'eau salée. Egoutter. Ajouter sauce à la maître d'hôtel, en les faisant sauter un peu, à feu doux. On peut également préparer les fèves à la *sauce blanche*, à la *sauce béchamelle*, en *ragoût des quatre-saisons*, à la *crème*, en *purée Parmentière*, comme les haricots.

8° MARRONS

Décorticage des marrons. — Retirer la première écorce au couteau. Mettre les marrons au four pendant cinq minutes ; puis les frotter dans un torchon sec : la seconde peau s'écaille et s'enlève ainsi facilement. Les marrons secs et décortiqués doivent être trempés à l'avance, cuits plus longtemps et changés d'eau de cuisson.

Marrons bouillis. — On met les marrons entiers dans une marmite ou une grande casserole avec de l'eau, une poignée de sel et un bouquet d'estragon frais ou sec (en été, faire sécher des branches d'estragon que l'on destinera à cet usage). L'estragon donne ainsi un goût délicieux aux marrons. Cuire trois quarts d'heure. Les personnes qui aiment le goût du céleri peuvent aussi faire bouillir les marrons avec une branche de céleri. On peut encore les faire cuire de la même façon après les avoir décortiqués, mais on doit mettre alors moins de sel.

Marrons sautés au beurre. — Après avoir décortiqué complètement les marrons et les avoir cuits à l'eau, les faire sauter à la poêle avec du beurre.

Marrons aux oignons. — Faire brunir un oignon coupé fin dans du beurre ou de l'huile, y faire sauter les marrons cuits.

Marrons à la crème.— Ajouter une cuillerée à soupe de crème fraîche pour 500 gr. de marrons bouillis.

Marrons aux choux de Bruxelles. — Servir une purée de marrons, entourée de choux de Bruxelles nature ou sautés.

Marrons en purée. — Passer des marrons décortiqués et bouillis, au hachoir mécanique. Ajouter un peu d'eau, de beurre et une cuillerée à soupe de crème battue pour 500 gr. de marrons.

Marrons grillés. — Fendre l'écorce en travers au couteau, sur une face : mettre les marrons à griller sur un feu flambant, soit dans une poêle spéciale à grands trous, en les recouvrant d'un couvercle de cocotte en fonte, soit dans le double poêlon en terre appelé diable. Cuire environ une demi-heure en les remuant souvent.

Marrons en ragoût d'hiver. — Mettre dans une casserole une noix de beurre ; le laisser fondre à feu moyen ; puis, faire dorer quatre ou cinq oignons et des carottes (sept ou huit) coupées en rondelles minces. Quand tout est bien doré, verser un verre d'eau chaude, mettre un bouquet (persil, thym, laurier, sauge) ; ajouter quelques morceaux de courge farineuse (de Hubbard) pour lier la sauce, puis des marrons (décortiqués à l'avance). Ajouter ensuite des pommes de terre pelées et plutôt petites ; saler ; couvrir et laisser mijoter environ deux heures. On peut mettre aussi des olives noires ou des champignons de couche ou du céleri-rave ou des navets pour condimenter davantage ce ragoût.

Gâteau de marrons. — Peser 600 gr. de marrons

après les avoir débarrassés de la première écorce. Enlever la deuxième écorce en les passant au four. Les faire cuire à l'eau sans sel. Les égoutter. Les passer en gros vermicelle sur une passoire à gros trous, en ajoutant quelques cuillerées d'eau. Y mélanger avec une fourchette, sans tourner, mais en soulevant la purée de tous côtés : 80 gr. de sucre en poudre et trois blancs d'œufs battus en neige. Placer dans un moule caramélisé. Cuire au four une demi-heure. Faire une crème liquide à la vanille avec les trois jaunes d'œuf et du lait. Démouler à chaud le gâteau sur un compotier et verser la crème dessus.

9° POMMES DE TERRE

Ne jamais acheter des pommes de terre à chair blanche ; ne jamais cultiver de pommes de terre à chair blanche. Non seulement elles se délitent à la cuisson et sont difficiles à préparer, mais surtout leur usage conduit à la dénutrition.

Pommes de terre rissolées ou rôties à sec.— Gratter ou peler des pommes de terre moyennes. Les faire bouillir à l'eau salée dans une cocotte *en fonte* pendant dix à quinze minutes. Jeter l'eau de cuisson ; achever la cuisson à sec pendant trois quarts d'heure environ, en remettant le couvercle. Quand les pommes de terre sont gratinées et attachées sur une face on les soulève au couteau et on les retourne pour rissoler l'autre face. Ces pommes de terre gratinées sans corps gras conviennent particulièrement aux dyspeptiques.

Autre manière. — Se servir d'un double poêlon en terre dit : diable, dont les deux moitiés se renversent et s'emboîtent l'une sur l'autre, et peuvent se poser alternativement sur le feu par simple retour-

nement de l'ensemble. Ces poêlons ne doivent jamais être mouillés, sinon ils casseraient. Comme ils ne servent qu'à rôtir des pommes de terre et des marrons, on pourra se dispenser de les laver et on n'ajoutera jamais d'eau pour la cuisson. On y enferme les pommes de terre pelées et on cuit environ deux heures en retournant l'appareil quatre fois pour avoir une cuisson régulière. Les pommes de terre ont ainsi plus de saveur, mais elles ne sont pas salées. Avant de les consommer, les couper en deux en long, les saupoudrer de sel et au besoin, ajouter sur chacune quelques gouttes de beurre fondu. Ce procédé n'est pas recommandable au cours des années très sèches où les légumes déjà très concentrés naturellement ont besoin d'être déconcentrés par la cuisson à grande eau et même par des changements d'eau, afin de devenir moins irritants pour les voies digestives, les plasmas et les émonctoires des arthritiques. Aussi, au cours des années sèches, doit-on utiliser la première manière.

Pommes de terre en purée. — Préparation utile surtout pour les convalescents ou au cours d'années très sèches pour déconcentrer les pommes de terre. En temps habituel, il vaut mieux consommer les pommes de terre à l'état solide et faire sa purée soi-même par insalivation et mastication suffisamment prolongées. Elles ne se digèrent que mieux.

Mettre cuire à l'eau froide salée 500 gr. de pommes de terre pelées et coupées en gros morceaux. Puis les égoutter, les passer au presse-purée ou à la passoire en imprimant au pilon de bois des secousses verticales saccadées. Ajouter un peu d'eau chaude ordinaire : bien battre. Servir nature ou avec 20 gr. de beurre ou de crème fraîche ajoutés hors du feu.

Purée de pommes de terre au lait. — On remplace

le mouillement final à l'eau par du lait. Cette préparation au lait est moins digestible qu'au beurre.

Pommes de terre à l'œuf. — Lier la purée nature ou au beurre,avec un jaune d'œuf.

Pommes de terre au fromage en purée ou au gratin. — Ajouter à la purée de pommes de terre à l'eau un peu de Gruyère râpé, ou encore disposer dans un plat à gratin des pommes de terre cuites, coupées en rondelles, recouvrir d'une sauce blanche ou béchamelle, saupoudrer de chapelure et de Gruyère râpé.Dorer au four. On peut se servir de Parmesan, fromage moins gras et plus facile à digérer.

Pommes de terre en robe des champs, bouillies. — Bien laver et brosser des pommes de terre ; les recouvrir d'eau dans la casserole. Saler ; couvrir ; cuire trois quarts d'heure à feu doux. A consommer nature ou avec beurre cru.

Pommes de terre en robe des champs, au four. — Laver et brosser des pommes de terre. Essuyer. Les cuire sur la plaque du four. Surveiller pour les retourner et les servir à point, sans qu'elles soient racornies.

Pommes de terre en robe des champs sous la cendre. — Si l'on a un feu de bois, les mettre à cuire dans la cendre chaude.

Pommes de terre à l'Anglaise. — Cuire des pommes de terre entières, pelées, à l'eau salée. Piquer avec une fourchette pour se rendre compte du moment où elles sont à point. Rejeter l'eau, laisser sur le bord du feu une ou deux minutes. Servir chaudes, accompagnées de beurre frais.

Pommes de terre cuites à l'eau d'oignon roussi. — Faire noircir à l'huile un oignon coupé en morceaux. Ajouter l'eau nécessaire pour cuire les pommes de

terre. Après ébullition, retirer les débris d'oignon sur une passoire. Ajouter des pommes de terre moyennes. Cuire à l'Anglaise. Les pommes de terre acquièrent ainsi une teinte rousse et un goût agréable, sans fatiguer l'estomac.

Pommes de terre à la maître d'hôtel.

Pommes de terre à la sauce blanche.

Pommes de terre à la sauce béchamelle.

Pommes de terre à la sauce poulette.

Pommes de terre à la sauce blanche à l'estragon.

Pommes de terre à la sauce blanche aux câpres.

Pommes de terre à la sauce blanche à la ciboulette.

Pommes de terre à la sauce blanche aux carottes et aux champignons.

Pommes de terre à la crème.

Pommes de terre au beurre.

Pommes de terre sauce mousseline.

Pommes de terre à la sauce au pain.

Pommes de terre à la sauce tomate.

Pommes de terre à la sauce mayonnaise avec ou sans œuf.

Pommes de terre à la sauce matelote.

Pommes de terre à la sauce rousse.

Pommes de terre à la sauce Béarnaise.

Pommes de terre à la sauce moutarde.

Pour toutes ces préparations, cuire les pommes à l'Anglaise, les couper en rondelles et ajouter en mélange ou en couverture la sauce indiquée (Voir : *Sauces*).

Pommes de terre Anna. — Couper des pommes de terre en minces rondelles. Les laver et les essuyer. Ranger les rondelles en les faisant se chevaucher dans une sauteuse à fond épais, ou une cocotte beurrée, et en les disposant par couches séparées par du beurre

et salées. Faire cinq à six couches. Cuire à four vif, l'ustensile étant couvert, pendant une demi-heure. Retourner ce pain de pommes de terre, si c'est utile. Démouler sur un couvercle de casserole et servir sur un plat.

Pommes de terre Voisin.— Même préparation en ajoutant un peu de Gruyère râpé, entre chaque lit de pommes de terre.

Pommes de terre à la Brévannaise.— Prendre douze belles pommes de terre (à chair jaune : saucisse); les peler, les laver, les couper en dés et les mettre à cuire dans une casserole avec un demi-verre d'eau et un peu de sel. Quand elles sont cuites, les passer au tamis ou à la passoire fine. Remettre ensuite cette purée dans la casserole et ajouter 250 gr. de lait, en la délayant bien, un jaune d'œuf, 30 gr. de Parmesan râpé et deux cuillerées à soupe de sucre en poudre.

Mettre ce mélange dans un plat allant au four, ou dans un moule préalablement beurrés. Faire cuire à four moyen, une demi-heure ou trois quarts d'heure, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré. Servir chaud mais peut aussi se manger froid.

Pommes de terre diastasées.— Pour dyspeptiques et entéritiques. Procéder comme pour le *riz diastasé.*

Pommes de terre en omelette. — Voir : *Omelette.*

Pommes de terre en omelette Picarde, sans œufs.— Faire cuire deux ou trois poireaux avec un kilo de pommes de terre, salés et coupés en morceaux comme pour une soupe, mais dans moins d'eau. Puis bien égoutter les légumes sur une passoire. Les passer ensuite. Mettre une bonne cuillerée à soupe d'huile dans une poêle et quand elle est bien chaude, verser la purée, l'égaliser et laisser dorer à *feu doux*. Retourner ensuite l'omelette à l'aide d'une

assiette pour la renverser. Remettre encore autant d'huile dans la poêle et la chauffer avant d'y replacer l'omelette. Laisser dorer l'autre face et servir aussitôt.

Pommes de terre au lait. — Peler, couper les pommes de terre en morceaux, les mettre à cuire avec du sel, très peu de muscade et moitié lait. Lier avec un jaune d'œuf, sur le coin du feu, au moment de servir.

Autre procédé. — Couper les pommes de terre en tranches, les faire sauter au beurre ; saupoudrer d'une cuillerée de farine ; faire sauter encore ; mouiller moitié eau, moitié lait ; saler ; laisser mijoter une demi-heure. Remuer avec précaution. On peut ajouter une liaison.

Pommes de terre sautées. —Faire cuire des pommes de terre à l'eau *en robe*. Laisser refroidir, éplucher, couper en rondelles, faire sauter et dorer à la poêle avec huile blanche ou beurre. Servir ainsi ou avec un peu de persil haché. Cuites en robe d'abord, elles absorbent moins de graisse que cuites à l'eau ou ajoutées en rondelles crues.

Pommes de terre nouvelles Château. — Laver, gratter et essuyer de petites pommes de terre nouvelles. Faire chauffer de l'huile blanche ou du beurre dans une sauteuse. Ajouter les pommes de terre, les remuer souvent. Au milieu de la cuisson, ajouter un peu de sel fin. Servir quand elles sont dorées.

Pommes de terre Lyonnaise ou sautées à l'oignon. — Faire brunir à l'huile ou au beurre de l'oignon coupé en morceaux ; ajouter les pommes de terre cuites et coupées en rondelles. Saler, faire sauter et dorer, sans racornir. On peut utiliser ainsi des restes de pommes de terre cuites, entières.

Pommes de terre à la Parisienne. — Faire dorer un gros oignon coupé en morceaux, au beurre ou à l'huile

blanche. Ajouter deux verres d'eau, les pommes de terre coupées en morceaux, un bouquet de thym, persil, laurier, estragon, du sel. Cuire à feu doux. Cette préparation est bien plus digestible que celle au roux, dans laquelle on ajoute de la farine à l'huile chaude.

Pommes de terre au roux. — C'est la même avec farine ajoutée à roussir avec les oignons.

Pommes de terre au lard, sans lard. — C'est la recette de la pomme de terre au roux, dans laquelle on ajoute une demi-gousse d'ail hachée.

Pommes de terre à la Polonaise. —Cuire en robe ; couper en rondelles. Servir avec une sauce blanche aux câpres et aux cornichons hachées.

Pommes de terre Normande. — Pommes de terre cuites, coupées en morceaux, auxquelles on ajoute une sauce blanche et un verre de crème fraîche.

Pommes de terre à la Provençale. — Ce sont des pommes de terre sautées à l'huile d'olive avec fines herbes, une gousse d'ail, hachées et une trace de muscade. Si l'on a l'estomac robuste, on peut ajouter une échalote et un filet de vinaigre.

Pommes de terre à la Viennoise. — Faire cuire des pommes de terre en robe des champs, avec un gros oignon coupé en quatre, un bouquet (thym, persil, laurier), un ou deux clous de girofle et de l'eau pour les couvrir. Les éplucher, les couper en deux et les servir avec une sauce blanche aux câpres.

Pommes de terre à la Créole ou au sucre. — Faire une purée. Ajouter beurre et sucre en poudre. Parsemer la surface de croûtons de pain que l'on aura saupoudrés de sucre et mis à glacer au four, auparavant.

Pommes de terre Limousine. — Mélanger à parties égales pommes de terre pelées et châtaignes décor-

tiquées. Cuire ensemble à l'eau salée. Réduire en purée. Servir nature ou avec du beurre frais.

Purée de pommes de terre aux haricots.

Purée de pommes de terre aux lentilles.

Purée de pommes de terre aux pois. (Voir aux légumineuses).

Pommes de terre Bonne-Femme. — Pommes de terre pelées, coupées en morceaux, cuites à l'eau avec sel, deux oignons moyens, un bouquet de persil, cerfeuil, thym, laurier, estragon. Ajouter, dix minutes avant de servir, un morceau de beurre et tourner pour que les pommes de terre soient liées, légèrement écrasées. Retirer le bouquet ; servir. On peut aussi commencer par mettre le beurre avec 3 à 5 cuillerées à soupe de farine ; puis, ajouter l'eau chaude nécessaire pour cuire les pommes de terre et les condiments, dans cette sauce blanche Bonne-Femme.

Pommes de terre à la Dauphine ou à la Richelieu. — Préparer une pâte à choux ou à Pets de nonne de la façon suivante : dans une grande casserole épaisse mettre 200 gr. d'eau, 50 gr. de beurre, une cuillerée à soupe de sucre en poudre, deux cuillerées à café d'eau de fleurs d'oranger et une forte pincée de sel. Quand le mélange est en grande ébullition, ajouter d'un coup 125 gr. de farine.

Mélanger avec la cuiller de bois sur feu très doux puis à l'écart jusqu'à ce que la pâte se détache du récipient. Retirer du feu, incorporer en tournant vigoureusement un œuf entier ; puis un second œuf ; puis un troisième œuf. Enfin, incorporer dans la pâte à choux, peu à peu, 500 gr. de pommes de terre (cuites à l'eau, égouttées, puis passées au presse-purée) pour obtenir finalement une pâte lisse. A l'aide d'une cuil-

ler à café et du doigt détacher et faire tomber dans l'huile à frire pas trop chaude ; faire cuire et retourner à l'aide de l'écumoire pour dorer les deux faces. Egoutter et servir. On peut aussi les rendre plus légères en les disposant sur un plat à gratin beurré et en les faisant cuire au four. Les retourner quand le dessus est doré, pour les bien cuire sur les deux faces.

Pommes de terre frites. -- Découper les pommes de terre en tranches longues et minces ou en fines baguettes à l'aide d'un couteau cannelé (pommes paille). Les laver à l'eau fraîche, les bien essuyer, puis les jeter dans la friture à l'huile bien chaude mais non bouillante. Remuer avec l'écumoire. Laisser cuire une dizaine de minutes. Faire égoutter, saler au sel fin ; servir.

Pommes de terre soufflées.— Peler et essuyer soigneusement de grosses pommes de terre de Hollande. Les débiter en larges et longues tranches de l'épaisseur d'une pièce de deux sous. Les laver à l'eau fraîche. Les essuyer. Les plonger dans la friture d'huile blanche, pas trop chaude ; les laisser cuire, mais sans qu'elles prennent couleur. Les retirer quand elles montent à la surface ; les égoutter, puis les replonger dans la friture bien bouillante en les agitant avec l'écumoire pour qu'elles ne collent pas les unes aux autres et en les maintenant dans l'huile pour qu'elles gonflent également. En quelques minutes elles gonflent et se colorent. Il ne reste plus qu'à les retirer, les égoutter, les saupoudrer de sel fin et les servir. Il est important que la friture soit abondante et les pommes de terre mises en petite quantité à la fois, pour la seconde friture.

Pommes de terre en ragoût des quatre-saisons.—Faire

revenir dans une casserole avec de l'huile blanche ou une noix de beurre, trois ou quatre oignons entiers, des carottes entières si elles sont petites et nouvelles ou coupées en morceaux si elles sont vieilles et grosses, un navet. Puis, ajouter des pommes de terre, pas trop grosses ; un grand verre d'eau, un bouquet de thym, laurier, estragon, persil ; saler ; couvrir ; laisser mijoter deux heures. Eviter d'ajouter de la farine qui rendrait le ragoût moins digestible. Selon les saisons, on ajoute aux pommes de terre ou des petits pois ou des petites fèves ou des pointes d'asperges au printemps ; plus tard, des haricots verts ou un peu de flageolets frais, ou du chou-fleur, ou du chou-rave, ou des champignons variés. En hiver, on peut mettre des lentilles ou un peu de céleri-rave ou des choux de Bruxelles ou des olives noires ou des olives vertes, des marrons, de la courge farineuse. Ce ragoût peut donc être composé de façons très variées.

Pommes de terre en gratin à la Dauphinoise.— Couper en rondelles un kilo de pommes de terre cuites en robe et pelées. Beurrer un plat à gratin. Disposer des couches successives de pommes de terre que l'on recouvre chacune de quelques cuillerées du mélange suivant fait à part : un verre d'eau bouillante,un verre de lait (ou un demi-verre de crème et un verre et demi d'eau), 100 gr. de Gruyère ou de Parmesan râpé, 40 gr. de beurre. Cuire à four doux pendant trois quarts d'heure environ.

Gâteau de pommes de terre. — Dans un kilo de purée de pommes de terre, mélanger un jaune d'œuf puis le blanc battu en neige ; mettre au four pendant une demi-heure soit dans un moule beurré soit dans un plat creux avec un peu de beurre à la surface.

Pommes de terre en soufflé. — Voir Table : *Soufflé.*

Pommes de terre en gnocchis. — Voir Table : *Gnocchis.*

Pommes de terre Duchesse. — Voir Table.

Pommes de terre en croquettes. — Voir Table.

Beignets de pommes de terre. — On peut faire les beignets de pommes de terre, en procédant comme il a été dit pour les *pommes de terre à la Richelieu.*

Pommes de terre en crêpes. — Passer au presse-purée 500 gr. de pommes de terre cuites à l'eau ; ajouter quatre cuillerées à soupe de farine, du sel, un œuf entier ; délayer, avec 20 gr. de beurre, 150 gr. d'eau et 100 gr. de lait pour obtenir une pâte à crêpes très épaisse. Verser par cuillerées dans une poêle contenant une cuillerée à soupe d'huile chaude. Après début de cuisson, secouer la poêle souvent. Dorer ensuite l'autre côté, en remettant un peu d'huile, après avoir retourné la crêpe.

Autre formule. — Râper 500 gr. de pommes de terre crues. Ajouter l'eau qui en sort avec deux cuillerées à soupe de mie de pain râpée que l'on aura trempée dans du lait et un œuf entier pour obtenir une bouillie à crêpes.

Pommes de terre en pâté. — Faire une pâte avec 250 gr. de farine, un œuf entier, 40 gr. de beurre, une petite pincée de sel, un demi-verre d'eau. Bien pétrir et laisser reposer deux heures. Etendre cette pâte au rouleau en une feuille très mince que l'on divise en deux. Tapisser un moule ou un plat allant au four, préalablement beurré. Prendre sept pommes de terre de moyenne grosseur, les peler et les couper en rondelles minces, que l'on placera sur la pâte par couches successives en mettant de la crème (125 gr. en tout) entre chaque couche. Puis recouvrir avec la

seconde feuille de pâte et border. Mettre au four moyen. Une heure de cuisson.

Quenelles de pommes de terre. — Faire fondre dans une casserole 40 gr. de beurre, y ajouter quatre cuillerées à bouche de mie de pain râpée, un œuf entier, 250 gr. de pommes de terre cuites et écrasées finement, du sel, un peu de persil et d'oignon, hachés fin. Quand cette pâte est bien mélangée, on en forme des quenelles que l'on plonge trois minutes dans l'eau bouillante légèrement salée.

Avant de confectionner les quenelles on en a roulé une en essai ; si elle devient trop dure à la cuisson, on ajoute un peu d'eau à la pâte, dans le cas contraire un peu de farine.

Ces quenelles se servent en garnitures, en vol-au-vent ou avec des sauces variées.

Pommes de terre Mirette. — Couper en petits cubes des pommes de terre cuites à l'eau ; les retourner dans un peu d'huile ou de beurre fondu ; les placer dans un plat à gratin avec trois cuillerées d'eau : les laisser dorer au four et servir.

Boulettes du Pauvre Homme. — Ecraser 500 gr. de pommes de terre cuites à l'eau, leur incorporer une cuillerée à soupe de farine et une cuillerée à soupe de chapelure avec de l'eau chaude pour en faire une pâte ferme que l'on divise en boulettes de la grosseur d'un œuf. Rouler dans la farine, faire cuire dans l'eau bouillante. Quand la cuisson est suffisante, les boulettes remontent à la surface. Servir avec une sauce béchamelle ou une sauce tomate.

Pommes de terre aux olives noires. — Prendre douze pommes de terre (ou un kilo), les faire cuire en robe, les éplucher et les passer au tamis. Ajouter à cette purée un demi-verre d'eau, un jaune d'œuf, 50

gr. de Gruyère ou de Parmesan (plus léger), râpé, quinze olives noires dénoyautées et coupées en petits fragments, une pincée de sel et un blanc d'œuf battu en neige. Bien mélanger le tout. Beurrer un moule à charlotte, le saupoudrer de chapelure et y verser la purée. Cuire au four pendant une demi-heure. Renverser sur un plat et servir.

Pommes de terre aux champignons.— Voir Table : *Champignons Parmentière au gratin.*

Pommes de terre au macaroni. — Dans un plat à gratin beurré, mettre une couche de pommes de terre cuites, coupées en rondelles, saupoudrées d'un peu de Gruyère, puis une couche de macaroni cuit, saupoudré aussi de Gruyère ; terminer par une couche de pommes de terre. Recouvrir d'une sauce béchamelle ou d'une sauce blanche ou d'une sauce tomate. Mettre au four et servir chaud.

Pommes de terre à la Barigoule. — Faire revenir dans de l'huile deux ou trois petits oignons et des pommes de terre moyennes, ajouter un bouquet de thym, laurier, estragon, avec un verre d'eau et des fonds d'artichauts (à demi cuits au préalable dont on aura enlevé les feuilles) coupés en quatre. Cuire à feu doux une demi-heure.

Pommes de terre aux pointes d'àsperges.—Dans des pommes de terre nouvelles sautées au beurre, ajouter au milieu du temps de cuisson des pointes d'asperges coupées en petits morceaux.

Pommes de terre aux carottes et aux poireaux. — Couper en petits morceaux, en quantités égales, des pommes de terre, des carottes et des poireaux ; les cuire à l'eau salée dans un fait-tout, pendant une heure et demie. Servir nature. On peut y ajouter du beurre cru à table.

Pommes de terre à la choucroute. — A de la choucroute, lavée d'abord à grande eau tiède, puis cuite à l'eau salée pendant deux heures, ajouter une demi-heure avant de servir des pommes de terre pelées, coupées en gros morceaux. Sauter ou servir nature avec beurre ajouté dans l'assiette.

Pommes de terre aux choux. — Faire sauter à la poêle avec huile blanche ou beurre un mélange de choux et de pommes de terre cuits à l'eau et hachés ensemble.

Pommes de terre aux épinards. — Mélanger des épinards hachés, dans la proportion de un tiers à deux tiers de purée de pommes de terre. Mettre gratiner au four avec chapelure et beurre.

Pommes de terre en salade.—Cuire à l'eau, éplucher, couper en rondelles des pommes de terre, les arroser d'huile, de vinaigre, de sel, d'un peu de poivre ou de muscade et de deux cuillerées à soupe d'eau. On peut aussi ajouter un peu de ciboulette et d'estragon hachés, si l'on a bon estomac.

Pommes de terre en salade avec pissenlits. — Ajouter à la salade précédente une poignée de pissenlits verts coupés en morceaux de trois à quatre centimètres.

Pommes de terre crues. — Voir : *Hors-d'œuvre.*

Pommes de terre en potages. — Voir : *Potages.*

10° LÉGUMES-FRUITS

On range sous le nom de légumes-fruits : les aubergines, les tomates, les concombres et les cornichons, les courgettes, les courges, les citrouilles, les potirons, les giraumons et enfin les marrons. Les courges farineuses, les courgettes et les marrons mis à part, ces aliments sont peu intéressants et peu recommandables.

Aubergines et tomates. — Ces fruits de la famille des solanées sont malsains,irritants,acidifiants. Accommodés seuls,ils sont peu agréables,peu nutritifs. On est obligé de les farcir, ce qui devient prétexte à des mélanges de choses indigestes par elles-mêmes ou par leur groupement : échalote, ail, oignon, lait, œuf dur, champignons. De plus, ces farces sont longues à préparer. Cette perte de temps inutile et ces mélanges nocifs pour l'estomac font que nous avons supprimé la plupart des farces dans nos recettes. On fera donc bien de ne consommer des aubergines et des tomates que d'une façon très exceptionnelle.

Aubergines sautées. — Couper des aubergines en deux dans le sens de la longueur, les faire sauter à l'huile d'olive ou au beurre, avec un peu de sel, puis les laisser cuire dans leur jus, en les couvrant.

Aubergines au gratin. — Faire sauter les aubergines comme il vient d'être dit. Terminer la cuisson au four dans un plat à gratin, en les recouvrant de chapelure et de beurre ou d'une sauce blanche.

Sauce tomate. — Voir : Table des matières.

Tomates crues,en salade ou en hors-d'œuvre. — Tomates pelées,coupées en tranches et assaisonnées de sauce vinaigrette.

Concombres. — Ces fruits ne sont guère salubres ni cuits,ni crus. On peut les faire cuire à l'eau salée avec un bouquet et les servir avec une sauce à la crème. On peut aussi les consommer crus en hors-d'œuvre. Mais comme ils sont plutôt décalcifiants, il vaut mieux se vitaminer et se minéraliser avec d'autres végétaux crus (Voir : Hors-d'œuvre).

Courgettes. — Cultiver, pour être consommée en

été, à l'état jeune, la variété « Courge italienne non coureuse ». Récolter les fruits quand ils atteignent, une ou deux fois, la longueur de la main et quand leur peau est encore tendre. Les cuire sans les peler ni les éplucher. Les découper en rondelles que l'on jette dans l'eau bouillante. Elles sont cuites en cinq minutes. Les égoutter et les servir nature avec beurre cru ou encore avec sauce blanche ou à la crème ou encore en mélange avec pommes de terre ou haricots verts sautés, ou encore au gratin à l'huile avec Gruyère râpé, au four. Découpées, non pelées, en rondelles et mises, crues, à sauter à la poêle, dans un peu d'huile, elles sont excellentes.

Courgettes farcies au riz. — Couper les courgettes en long, en deux morceaux. Faire cuire à l'eau salée. Egoutter, la face coupée reposant sur un linge. Sortir la chair des courgettes avec une cuiller, la mêler avec du riz Pilaw cuit à l'oignon et un peu de Gruyère râpé. Remplir les moitiés des courges évidées avec cette farce et mettre gratiner au four dans un plat huilé ou beurré.

Citrouille, giraumon, potiron. — Ces gros fruits trop aqueux et peu sapides ne sont guère utiles. On n'en peut faire que des potages. Il faut éviter de les corser avec du lait qui, pris liquide, alourdit l'estomac. Il vaut mieux leur adjoindre seulement du beurre de la crème, du vermicelle ou des petites pâtes ou ou du riz ou des croûtons de pain frits ou grillés.

Courges farineuses sucrées. —Ces courges (courge sucrée de Hubbard, potiron de Corfou ou pain des pauvres) dont l'usage n'est pas répandu et que l'on ne trouve pas sur les marchés, sont pourtant d'excellents aliments, nutritifs, minéralisants, farineux comme des pommes de terre et sucrés naturellement.

Ils peuvent servir à rompre de temps en temps la monotonie des légumes d'hiver : choux, carottes et poireaux.

Courge en purée. — Cuire à l'eau salée des tranches de courge, pelées et coupées en morceaux. Réduire en purée sur la passoire. Consommer nature ou assaisonner de beurre ou de crème fraîche.

Courge en ragoût des quatre-saisons. — Procéder comme pour le ragoût d'hiver aux marrons (Voir : *Marrons*) en accroissant la dose de courge.

Courge avec marrons. — Cuire séparément la courge en morceaux et les marrons décortiqués. Les mélanger et ajouter une sauce blanche.

Courge avec pommes de terre. — Même préparation,

Courge sautée. — Couper en tranches minces et faire sauter à la poêle, dans un peu d'huile blanche ou de beurre. Consommer isolément ou employer en guise de croûtons sur un plat d'épinards ou de feuilles de bettes hachés, ou encore mélangées à du riz ou à des nouilles.

Courge à la Parmentière au gratin. — Mélanger à parties égales de la purée de courge et de la purée de pommes de terre, recouvrir de chapelure et de beurre, faire gratiner au four.

Courge au fromage de Gruyère. —Mélanger 40 gr. de Gruyère râpé à une purée de courge. Remplir un plat à gratin. Saupoudrer de chapelure avec beurre.

Courge aux épinards. —Faire cuire séparément la courge et les épinards. Réduire la courge en purée et passer les épinards au hachoir. Les mélanger ensuite dans la proportion d'une partie d'épinards pour deux parties de courge. Ajouter du beurre (si

l'on veut). Garnir le plat de petits croûtons frits dans le beurre ou dans l'huile. On peut aussi mettre à gratiner au four.

Courge aux carottes.—Mélanger un tiers de carottes cuites et passées avec deux tiers de purée de courge. Recouvrir d'une sauce blanche et de chapelure avec beurre ; faire gratiner au four.

Courge au riz. — Mélanger la purée de courge avec un tiers de riz cuit séparément au sucre et à la vanille. Faire gratiner au four avec chapelure et beurre.

Courge avec pommes de terre et chou-fleur. — Mélanger moitié purée de courge, avec un quart de purée de pommes de terre et un quart de chou-fleur cuit. Faire gratiner au four sous sauce blanche ou simplement avec beurre et chapelure.

Courge avec semoule de maïs. — Faire rissoler un oignon à l'huile, faire sauter rapidement les morceaux de courge cuite à l'eau, y ajouter la semoule de maïs cuite à l'eau. Faire gratiner au four.

Pudding de maïs à la courge. — Faire cuire 800 gr. de courge farineuse coupée en morceaux dans assez d'eau pour les recouvrir. Dès que les morceaux sont ramollis, égoutter, rejeter l'eau de cuisson, passer en purée. D'autre part, jeter en pluie 200 gr. de semoule de maïs dans 600 gr. d'eau et 400 gr. de lait bouillant, additionnés de deux pincées de sel et 100 gr. de sucre en poudre. Une fois la semoule épaissie y mélanger, hors du feu, la purée de courge. Mettre le tout dans un moule caramélisé et cuire au four pendant vingt minutes environ.

Courge à la Brévannaise. — Procéder comme pour les *Pommes de terre à la Brévannaise*.

Courge à la Richelieu. — Procéder comme pour *les pommes de terre à la Richelieu.*

Beignets de courge. — Eplucher et réduire en pulpe à l'aide de la râpe à fromage 500 gr. de courge farineuse. Mélanger avec un œuf entier battu, trois grandes cuillerées à soupe de mie de pain râpé, 3 gr. de sel, 40 gr. de sucre en poudre, 30 gr. de beurre et une cuillerée à soupe de farine. Déposer par cuillerées à soupe dans de l'huile à friture chaude. On peut aussi cuire les beignets au four sur une tôle beurrée.

On peut encore faire des beignets de courge en procédant comme pour les *pommes de terre à la Richelieu.*

Crêpes à la courge. — Procéder comme pour les *pommes de terre en crêpes.*

Pâté de courge. — Procéder comme pour le *pâté de pommes de terre.*

Gâteau de courge. — Faire cuire 800 gr. de courge farineuse avec un grand verre d'eau et un grand verre de lait dans une casserole couverte. Dès que les morceaux de courge peuvent s'écraser, passer le tout sur une passoire en conservant le liquide. D'autre part, délayer dans du beurre 120 gr. de farine, avec un grand verre d'eau chaude, 100 gr. de sucre en poudre, et 40 gr. de beurre fondu. Mélanger ensuite à la purée de courge et cuire le tout à feu doux, en tournant constamment pour obtenir une bouillie très épaisse qui tienne à la cuiller. Laisser refroidir un peu et ajouter ensuite deux jaunes d'œufs, puis les deux blancs battus en neige. Verser dans un moule caramélisé et cuire à four doux pendant environ vingt minutes.

Tarte à la courge et aux amandes. — Préparer de la courge comme pour le gâteau précédent, mais en

opérant sur des quantités moitié moindres. Ajouter au mélange 40 gr. d'amandes décortiquées à l'eau chaude et coupées en fragments. Garnir une tartière d'une pâte à tarte et y verser le mélange. Cuire à four doux environ vingt minutes.

Courge en soufflé. — Opérer comme pour le *soufflé de pommes de terre.*

Pain de courge. — Faire cuire 300 gr. de courge à l'eau ; bien égoutter et passer en purée ; mélanger à 600 gr. de farine. Délayer avec 100 gr. de sucre en poudre, 5 gr. de sel, 3 gr. de levure sèche, 80 gr. de beurre fondu. Opérer comme il a été dit pour la *préparation du pain ordinaire* chez soi. Disposer la pâte en couronne pour la cuisson. Ce pain est très bon.

Marrons. — Voir : *Table des matières.*

11e LÉGUMES VERTS ET RACINES

Epinards. — *Cuisson des épinards.* — Oter les queues. Vérifier toutes les feuilles pour ne pas laisser de petits escargots ni de petites limaces. Laver soigneusement à plusieurs eaux pour débarrasser les feuilles des fins graviers. Les épinards devront être cuits à grande eau salée. S'ils sont un peu rêches ou forts au goût, en raison de l'année sèche ou de l'âge (vieux plants), on aura soin de les blanchir ou mieux de changer l'eau au milieu du temps de cuisson, sans quoi on risquerait de déterminer des irritations intestinales ou urinaires ou encore des ennuis de rhumatisme ou de goutte, par élimination ou encrassement par un excès de sels minéraux. Une fois les épinards cuits, on les égoutte sur une passoire et on les passe au hachoir mécanique. Ils sont prêts alors à subir l'une des préparations suivantes. Eviter d'acheter les épinards cuits chez les fruitiers. Ils sont souvent

cuits à petite eau et mélangés à d'autres herbes. Ne jamais se servir d'épinards de conserve.

Epinards végétaliens. — Le hachis d'épinards est rendu plus liquide par adjonction d'un peu d'eau ordinaire, chaude, et lié avec quelques cuillerées de purée de pommes de terre, sans corps gras ni lait (pour malades dyspeptiques qui ne tolèrent ni lait ni beurre).

Epinards au beurre ou à l'Anglaise. — Epinards hachés, remis à étuver doucement avec du beurre. On peut ajouter fort peu de muscade.

Epinards à la Parmentière. — Ajouter aux épinards hachés un tiers de purée de pommes de terre assez liquide. Mettre dorer au four dans un plat à gratin avec chapelure et beurre.

Epinards à la courge. — Voir : *Courge.*

Epinards à la sauce blanche. — Servir les épinards à l'eau, hachés, recouverts d'une sauce blanche.

Epinards aux croûtons. — Ce sont des épinards avec ou sans beurre, servis avec une forêt de petits croûtons de pain frits à la poêle, à l'huile blanche ou au beurre.

Epinards au Gruyère ou épinards au gratin. — Mettre les épinards au four dans un plat à gratin, beurré. Saupoudrer d'un peu de Gruyère râpé puis d'une sauce blanche et d'un peu de Gruyère ou de fromage de Parmesan qui est plus digestible.

Epinards au sucre. — Ce sont des épinards au beurre ou sans beurre, auxquels on a ajouté du sucre en poudre et que l'on sert avec croûtons.

Epinards à la crème. — Ajouter au moment de servir de la crème fraîche.

Epinards en branches. — Faire bouillir de très

jeunes feuilles d'épinards (première cueillette d'une planche) pendant cinq minutes dans l'eau avec quelques cuillerées de lait. Les égoutter, puis presser dans une serviette. Ne pas les hacher. Les mettre ensuite dans une casserole avec du beurre et chauffer sans faire cuire.

Crêpes aux épinards. — Mélanger poids égal de pâte à crêpes et d'épinards blanchis et assaisonnés. Cuire dans une poêle beurrée.

Pain d'épinards. — Mélanger 500 gr. d'épinards hachés, avec une sauce blanche faite à part (une cuillerée à soupe et demie (40 gr.) de farine, 30 gr. de beurre, un verre d'eau et un verre de lait, une pincée de sel). Faire bouillir le mélange quelques minutes, puis laisser refroidir un peu et ajouter deux jaunes d'œufs, puis les blancs battus en neige. Cuire une heure et demie au bain-marie ou une demi-heure au four dans un moule enduit de beurre et de chapelure. Couvrir le moule au four. Démouler. Servir avec une sauce blanche.

Soufflé d'épinards. — Lier 250 gr. d'épinards avec un jaune d'œuf, 30 gr. de Gruyère râpé et deux blancs d'œufs battus en neige. Cuire au four en timbale beurrée.

Epinards aux œufs durs. — Disposer des rondelles d'œuf dur à la surface d'un plat d'épinards préparés au beurre.

Epinards aux œufs pochés. — Mettre les épinards hachés au beurre dans un plat à gratin. Disposer à la surface autant d'œufs pochés qu'il y a de convives, Recouvrir d'une sauce blanche. Saupoudrer de Gruyère ou de Parmesan râpé. Faire gratiner au four.

Tétragone. — Cet excellent épinard d'été peut subir les mêmes préparations que les épinards.

Ansérine amarante. — Bon épinard d'été. Mêmes préparations.

Salades cuites et hachées. — On peut cuire et hacher des *romaines*, des *chicorées frisées*, des *escaroles*, des *laitues*, de la *chicorée sauvage*, de la *chicorée améliorée* et les préparer en suivant les diverses recettes employées pour les épinards, sauf au sucre.

Laitues braisées. — Prendre six petites laitues, enlever les premières feuilles ; les visiter et les laver soigneusement. Les mettre dans l'eau bouillante salée et les laisser bouillir cinq minutes. Les rafraîchir à l'eau froide et les presser de façon à faire sortir l'eau (les ficeler s'il est nécessaire pour qu'elles restent entières).

Puis les mettre dans une casserole, avec une cuillerée à soupe d'huile blanche (ou la quantité équivalente de beurre), deux ou trois oignons et des carottes (quantité suffisante pour garnir le fond) coupées en rondelles ou des petites carottes entières qne l'on aura fait dorer au préalable. Ajouter une pincée de sel et un bouquet (persil, thym, laurier). Couvrir et laisser cuire une heure à une heure et demie.

Laitues au beurre. — Préparer comme ci-dessus, mais cuire simplement au beurre, sans le fond de légumes.

Laitues aux petits pois. — Même recette que celle des *petits pois à la Bonne-Femme*, mais où l'on met des laitues en proportion plus forte que les pois.

Romaines braisées. — Comme pour les laitues.

Romaines au beurre. — Comme pour les laitues.

Romaines aux petits pois.—Comme pour les laitues.

Bettes et betteraves diverses.—Les parties vertes des feuilles de bettes et de betteraves rouges ou sucrières ou ordinaires peuvent être cuites, hachées et

préparées selon les mêmes recettes que les salades cuites.

Arroche ou Belle-Dame. — Bon épinard d'été ; mêmes préparations que les épinards.

Chénopode ou Bon-Henri vivace. — Bon épinard vivace de printemps. Mêmes recettes que les épinards.

Chicorée sauvage et chicorée améliorée. — Bonnes verdures cuites de printemps. Mêmes recettes que les épinards (sauf au sucre et en branches).

Pissenlits cuits. — Excellent légume vert de printemps. Se prépare comme les épinards (sauf au sucre et en branches).

Feuilles cuites de salsifis ou de scorsonères. — Comme les salades cuites.

Houblon. — Les jeunes pousses de houblon se cuisent comme des pointes d'asperges, à l'eau salée et se préparent au beurre, à la crème, avec croûtons, avec œufs pochés.

Orties. — Les jeunes pousses de printemps peuvent être cuites, hachées et consommées comme les salades cuites.

Oseille. — Légume acide et arthritisant qu'il faut éviter soigneusement.

Patience ou oseille-épinard. — Légume à rejeter pour les mêmes motifs.

Endives. — Ces salades blanchies en cave ne sont pas recommandables, parce que très peu minéralisées. On doit éviter d'en consommer crues en salade et n'en prendre que rarement préparées cuites, pour varier avec les légumes verts.

Endives braisées. — Comme pour les laitues.

Endives au beurre. — Comme pour les laitues.

Endives à la crème. — Comme pour les laitues.

Endives rissolées au beurre ou à l'huile. — Nettoyer

les légumes, les faire blanchir quelques instants dans l'eau bouillante salée. Les retirer, égoutter avec soin. Faire chauffer dans une poêle un peu d'huile blanche ou de beurre ; y déposer les endives (sur une seule couche). Lorsqu'elles sont parfaitement rissolées d'un côté, les retourner ; il faut qu'elles soient bien brunes des deux côtés. Saler et servir très chaud.

Endives sauce blanche ou sauce béchamelle.

Endives sauce blanche à l'estragon.

Endives sauce poulette.

Endives au gratin. — Endives blanchies, mise dans un plat à gratin, recouvertes d'une sauce blanche avec chapelure et Gruyère râpé.

Choux pommés (cœur de bœuf, cabus, milan, chou rouge). — *Chou à l'Anglaise.* — Enlever les trognons, les feuilles abîmées ; couper en quatre ; vérifier les feuilles une à une pour les débarrasser des parasites ; laver ; cuire à grande eau salée. Egoutter, servir sans assaisonnement avec pommes de terre à l'Anglaise.

Choux aux pommes de terre, carottes, oignons et poireaux. — Cuire les choux avec quelques carottes et pommes de terre, trois poireaux et deux oignons, à l'eau salée. Servir nature ou au beurre ou à la crème ou sautés.

Choux à la maître d'hôtel. — Choux cuits à l'Anglaise, coupés grossièrement, arrosés de beurre fondu et un peu de persil haché.

Choux à la crème. — Choux cuits à l'eau, passés au beurre à la casserole et liés avec de la crème fraîche, au moment de servir.

Choux braisés. — Garnir un fond de casserole de petites carottes, deux ou trois oignons. Faire revenir au beurre ou à l'huile blanche. Ajouter thym, laurier,

estragon et un demi-clou de girofle. Ajouter les choux préalablement bouillis dix minutes et égouttés. Mouiller d'eau. Cuire, couvert, à feu doux, pendant une heure.

Choux sautés. — Choux seuls ou en mélanges de carottes, poireaux, pommes de terre, cuits à l'eau, égouttés, hachés grossièrement, sautés au beurre ou à l'huile, avec ou sans oignons rissolés.

Choux au gratin. — Choux seuls ou avec les mêmes légumes, le tout haché, mis dans un plat à gratin, recouvert de sauce blanche, chapelure et fromage de Gruyère râpé.

Choux cuits ou crus en salade. — Choux cuits à l'eau, égouttés et assaisonnés en salade, froids ou chauds, selon les goûts. Si l'on se sert de chou cru, débiter en fine julienne un cœur de chou rouge ou de chou vert, sans le trognon ni les côtes et assaisonner.

Choux à la sauce blanche. — Choux cuits à l'eau, passés au hachoir mécanique. Ajouter une sauce blanche, mélanger en cuisant quelques minutes.

Chou rouge à la Limousine. — Débiter un chou rouge en julienne. Ajouter vingt marrons épluchés, coupés crus en morceaux et l'eau nécessaire. Cuire avec beurre dans une casserole en terre.

Chou rouge aux pommes de rainette. — Dans un plat à gratin disposer en lits successifs des feuilles de chou rouge cuit au préalable, des rondelles de pommes de rainette ; terminer par un lit de pommes et répartir à la surface de petits morceaux de beurre. Cuire au four à feu modéré.

Choux verts. — (*Feuilles de chou vert frisé. Pousses ou rejetons de choux branchus du Poitou. Feuilles de choux de Bruxelles. Feuilles de choux-*

fleurs). — Les feuilles vertes de toutes ces espèces de choux peuvent être utilisées comme légumes verts cuits et fournir des aliments minéralisés, très sains. Ces feuilles sont cuites à grande eau salée, puis égouttées et hachées comme des épinards. On peut ensuite les préparer *au naturel*, sans graisses, *à la maître d'hôtel*, *sautées* au beurre ou à l'huile, *à la crème*, *à la Parmentière*, *au gratin*, *à la sauce blanche*, comme les choux ordinaires. On peut aussi les servir sautées au beurre, *avec croûtons frits*, ou encore *entourées de marrons* décortiqués, cuits à l'eau.

Choux de Bruxelles. — Ces choux se font cuire à très grande eau. Au cours des années sèches, on doit même les changer d'eau de cuisson.

Choux de Bruxelles au naturel, sans graisse. — Servir au naturel.

Choux de Bruxelles sautés au beurre ou à l'huile. — Faire sauter à la poêle.

Choux de Bruxelles à la sauce blanche ou à la sauce béchamelle. — Les faire sauter au beurre quand ils sont cuits à l'eau et égouttés, mais encore fermes. Achever la cuisson, en les couvrant d'une sauce blanche ou d'une sauce béchamelle.

Choux de Bruxelles à la crème. — Ajouter de la crème, au moment de servir.

Choux de Bruxelles au gratin. — Les cuire à l'eau ; les faire sauter au beurre ; les lier avec un peu de béchamelle ; les recouvrir de sauce béchamelle dans un plat à gratin. Saupoudrer d'un peu de Gruyère.

Choux de Bruxelles en purée. — Tamiser à la passoire. Servir nature ou avec beurre cru.

Choux de Bruxelles à la Milanaise. — Dresser les choux peu égouttés sur plat beurré et saupoudré de Gruyère. Gratiner.

Choux de Bruxelles à la Polonaise. — Dresser sur plat beurré. Saupoudrer la surface de jaunes d'œufs durs et de persil hachés. Arroser au moment de servir, avec du beurre dans lequel on aura fait frire de la mie de pain très fine (dans la proportion de 30 gr. de pain pour 100 gr. de beurre).

Choux de Bruxelles en purée Parmentière. — Mélanger un tiers de purée de pommes de terre avec deux tiers de purée de choux de Bruxelles.

Choux de Bruxelles au riz. — Faire sauter au beurre du riz salé cuit à la Créole avec des choux de Bruxelles, dans la proportion de un tiers de riz pour deux tiers de choux.

Choux de Bruxelles aux marrons. — Accompagner de marrons décortiqués et cuits à l'eau, nature ou sautés au beurre.

Choucroute. — *Choucroute nature.* — La laver à plusieurs eaux et cuire à grande eau. Egoutter, servir nature ou avec pommes de terre à l'Anglaise.

Choucroute braisée. — Faire revenir une carotte, un gros oignon piqué d'un clou de girofle, ajouter un bouquet thym, laurier, persil, estragon et la choucroute. Mouiller d'eau ou de bouillon de légumes. Faire bouillir, puis cuire au four pendant trois heures, casserole couverte.

Choucroute au beurre. — Ajouter du beurre au moment de servir.

Choucroute à la crème. — Ajouter de la crème.

Choucroute à la sauce blanche. — Ajouter de la sauce blanche.

Choucroute aux olives noires. — Egoutter la choucroute à demi cuite à l'eau. Faire revenir un ou deux petits oignons entiers à l'huile. Ajouter un bouquet thym, laurier, estragon, un clou de girofle, une cuil-

lerée à soupe de belles olives noires dénoyautées et l'eau nécessaire. Cuire couvert à feu doux pendant deux heures.

Choucroute aux carottes et aux pommes de terre. — Cuire la choucroute à grande eau, après l'avoir bien lavée. Retirer et égoutter. Cuire également à l'eau deux ou trois carottes moyennes entières et les couper ensuite en rondelles. Mettre très peu d'huile blanche dans une poêle ou une cocotte ; y faire revenir un ou deux petits oignons et faire sauter d'abord les carottes, puis y mélanger la choucroute, après avoir salé le tout. Servir avec pommes de terre nature, cuites au four.

Haricots verts. — *Haricots verts au naturel ou à l'Anglaise.*— Couper les extrémités et bien retirer les filaments des cosses. Pour les garder verts, cuire à grande eau salée (trois litres pour 500 gr. de haricots), sans couvercle, à feu très vif pour que l'eau ne cesse pas de bouillir quand on les y plonge ; retirer dès qu'ils cèdent sous le doigt sans s'écraser. Egoutter. Servir sans sauce.

Haricots verts à la maître d'hôtel. — Ajouter beurre cru avec ou sans herbes.

Haricots verts sautés au beurre ou à l'huile.— Faire sauter à la poêle.

Haricots verts Lyonnaise ou sautés à l'oignon.— Roussir un oignon coupé en morceaux, à l'huile ou au beurre, ajouter les haricots et faire sauter.

Haricots verts et pommes de terre sautés. — Couper en rondelles des pommes de terre cuites en robe ou à l'Anglaise. Ajouter aux haricots verts cuits. Faire sauter au beurre ou encore à l'oignon.

Haricots verts à la crème.— Lier avec de la crème fraîche, au moment de servir.

Haricots verts à la sauce blanche. — Cinq minutes avant de servir, faire mijoter dans la sauce les haricots verts cuits.

Haricots verts à la Tourangelle. — Cuits à l'eau, additionnés d'une sauce béchamelle, beurrée, dressés en timbale et saupoudrés de persil haché.

Haricots verts à la sauce poulette. — Même procédé.

Haricots verts à la Provençale. — Faire sauter des haricots verts avec une gousse d'ail que l'on retire au dernier moment.

Haricots verts en ragoût des quatre-saisons. —Voir : *ragoût.*

Haricots verts panachés. — Voir : *flageolets.*

Haricots verts en purée, panachés. — Voir : *flageolets.*

Haricots verts en salade. — Cuits et arrosés d'une sauce vinaigrette ; on peut aussi ajouter des pommes de terre ou un peu de flageolets cuits.

Conserves de haricots verts. — En général, il ne faut pas manger des légumes verts à contre-saison. On doit donc réserver les haricots verts pour la saison d'été et se retenir d'en acheter trop tôt en primeurs. Il faut éviter de consommer des haricots verts conservés à la saumure ou en boîtes ou bocaux de conserve (aliments dévitalisés et irritants, reverdis chimiquement). Pour parer à un manque de légumes, imprévu, il est préférable de consommer en hiver des haricots verts séchés que l'on peut préparer ainsi. Eplucher des haricots fins, les jeter dans l'eau bouillante pendant quelques minutes. Retirer la casserole du feu. Quand l'eau est un peu refroidie les égoutter ; les sécher sur un torchon. Les aire sécher sur des claies soit au four de boulanger,

après la cuisson du pain, soit sur la cuisinière le soir, une fois le feu éteint, ou encore à l'entrée du four. Quand ils sont secs, les ranger au grenier dans des boîtes en carton. Les faire tremper à l'eau tiède, avant de s'en servir.

Haricots mange-tout. — Ce sont des haricots dont les cosses restent tendres, malgré la présence de grains à demi formés (variété St-Fiacre, par exemple). On peut les accommoder comme les haricots verts.

Haricots beurre. — Ce sont des haricots à cosse tendre, de couleur jaune beurre. On peut également les préparer comme les haricots verts, mais ils sont peu ou pas minéralisants.

Pois mange-tout. — Se font cuire à l'eau bouillante peu salée, à feu vif, puis égoutter. Ensuite, on peut les présenter comme les haricots mange-tout : *à l'Anglaise, à la maître d'hôtel, à la Lyonnaise, à la crème, à la sauce blanche, à la sauce poulette, à la Provençale, en ragoûts, panachés* avec des petits pois fins.

Jardinière ou macédoine de légumes. — Couper en petits morceaux des haricots verts ou des asperges ; couper en petits cubes des pommes de terre, un navet et des carottes ; ajouter de petits bouquets de choux-fleurs, des petits pois ou des flageolets ou des petites fèves fraîches. Mettre cuire à l'eau salée. Vingt minutes avant la fin de la cuisson ajouter les légumes qui se déliteraient, si on les mettait dès le début : pommes de terre, navets. Peut se servir : *à l'Anglaise* : sans sauce, *à la maître d'hôtel*, *sautée* rapidement au beurre ou à l'huile, *ajoutée à des champignons* sautés, *à la sauce blanche*, *à la sauce béchamelle*, *en salade avec des œufs durs* coupés en petits cubes, *à la crème*, *à la mayonnaise*, *sur croûtons* frits.

Fèves en mange-tout. — Au printemps, on peut consommer les fèves avec leurs cosses, en guise de haricots verts, quand ces cosses sont jeunes et que les grains commencent à peine à se former. Après cuisson à l'eau salée, on peut les présenter de toutes les manières indiquées pour les haricots verts.

Asperges. — *Asperges à l'Anglaise.* — Grattées, lavées, cuites à grande eau salée. Servies sans sauce, pour les dyspeptiques.

Asperges à la sauce blanche.

Asperges à la sauce béchamelle.

Asperges à la sauce blanche à l'estragon.

Asperges à la sauce au beurre. — Se mangent trempées dans du beurre fondu, salé (assiettes chaudes).

Asperges en omelette. — Voir : *Omelette.*

Asperges à la crème. — Asperges en branches, coupées en morceaux, cuites à l'eau salée, revenues au beurre, liées à la crème fraîche, au moment de servir.

Asperges en petits pois. — Couper en petits fragments des asperges montées. Les faire cuire et les servir de diverses manières comme des petits pois.

Asperges en ragoût des quatre-saisons. — Voir : *ragoût.*

Asperges en macédoine. — Voir : *macédoine.*

Asperges au gratin. — Faire blanchir les parties tendres des asperges. Les couper en morceaux. Les disposer dans un plat à gratin beurré. Recouvrir de chapelure et d'un peu de Gruyère ou de Parmesan râpé. Dorer au four.

Artichauts. — *Artichauts crus.* — Enlever au couteau les premières feuilles du fond. Puis entamer le fond par plaques triangulaires, en commençant au

centre pour finir vers l'extérieur et en enlevant plusieurs feuilles. Manger nature ou avec sauce vinaigrette.

Artichauts cuits au naturel. — Couper les tiges et les feuilles filandreuses à la base. Bien laver au jet du robinet pour chasser les insectes. Mettre à cuire dans de l'eau bouillante salée, pendant quarante-cinq minutes s'ils sont jeunes, une heure et demie s'ils sont très gros. Ils sont à point quand une feuille tirée se détache facilement. Egoutter, la pointe des feuilles tournée en bas. Servir chaud ou froid.

Artichauts à la vinaigrette.

Artichauts à la sauce blanche.

Artichauts à la sauce au beurre fondu.

Artichauts à la sauce à la crème.

Fonds d'artichauts au gratin. — Retirer les feuilles que l'on consomme à part, et le foin des artichauts. Mettre les fonds dans un plat à gratin, recouvrir d'une sauce blanche ou d'une sauce béchamelle avec chapelure et Gruyère ou Parmesan râpé. Faire gratiner au four vingt minutes.

Cœurs d'artichauts Clamart. — Couper en six des artichauts crus moyens ; retirer le foin, parer les feuilles en les coupant à un centimètre. Les ranger dans une cocotte beurrée avec une petite carotte coupée, un bouquet garni, du sel et trois cuillerées de petits pois frais, par artichaut. Cuire très doucement à l'étuvée.

Artichauts à la Provençale. — Préparer les artichauts comme il vient d'être dit. Les cuire pendant dix minutes avec de l'huile d'olive douce dans un poêlon en terre, bien couvert. Ajouter des petits pois et des cœurs de laitue qui donneront le mouillement

suffisant pour achever la cuisson à feu très doux, avec récipient clos.

Salmis de fonds d'artichauts aux champignons. — Faire cuire les artichauts à l'eau pendant vingt minutes. Enlever les feuilles et le foin ; couper les fonds en quatre morceaux. Faire revenir dans une casserole une cuillerée de farine avec du beurre, sans roussir ; ajouter un verre d'eau et les fonds d'artichauts. Y joindre des champignons de couche préalablement sautés à l'huile et cuits avec de l'eau et un bouquet de thym, laurier, persil, estragon. Faire cuire doucement pendant vingt minutes. Servir sur des croûtons de pain frits au beurre ou à l'huile blanche.

Fonds d'artichauts en ragoût. — Préparer les artichauts en enlevant largement les petites feuilles près de la tige. Couper les artichauts en quatre. Retirer le foin. Rabattre les feuilles, aux ciseaux, à un centimètre de leur base. Faire revenir deux ou trois petits oignons et une carotte coupée en rondelles dans une casserole avec huile blanche ou beurre. Ajouter des petites pommes de terre, les fonds d'artichauts et une cuillerée à soupe d'olives vertes dénoyautées. Ajouter de l'eau et laisser mijoter une heure et demie.

Artichauts à la Barigoule. — Préparer les artichauts coupés et feuilles rabattues comme il vient d'être dit. Les faire revenir à l'huile blanche dans une casserole. Puis les saupoudrer de farine et tourner en les mouillant avec du bouillon de légumes, jusqu'à ce qu'ils soient couverts. Ajouter une gousse d'ail, un oignon, un bouquet garni : thym, laurier, persil, estragon, une cuillerée d'huile d'olive *douce*, Cuire une heure et demie à petits bouillons. Retirer le bouquet et la gousse d'ail pour servir.

Purée d'artichauts. — Tamiser des fonds d'arti-

chauts cuits, sur une passoire. Ajouter beurre cru. Servir avec petits croûtons frits.

Pain d'artichauts. — Ecraser six fonds d'artichauts à la fourchette. Ajouter une sauce béchamelle très épaisse et très peu de poussière de noix muscade. Laisser refroidir un peu, ajouter deux jaunes d'œufs, puis les blancs battus en neige. Mettre dans un moule enduit de beurre et de chapelure. Cuire une heure et demie au moins au bain-marie.

Cardons. — Préférer le cardon plein inerme, pour éviter les piqûres de cardon épineux (de Tours). Pour les attendrir, les mettre en jauge, au début de l'hiver.

Cardons au naturel. — Eplucher et couper en morceaux les pétioles des cardons, en retirant les parties filandreuses. Les plonger dans l'eau vinaigrée. Les cuire à l'eau bouillante salée. Servir et consommer nature.

Cardons à la crème. — Servir avec jus de cuisson, mélangé à de la crème fraîche.

Cardons à la sauce blanche. — Voir : *Sauces.*

Cardons à la sauce béchamelle.

Cardons à la sauce Bonne-Femme.

Cardons à la sauce poulette.

Cardons en ragoût des quatre-saisons. — Voir : *Ragoût.*

Cardons sautés. — Cuits à l'eau, puis sautés au beurre ou à l'huile blanche.

Cardons au gratin. — Faire cuire les cardons à l'eau bouillante. Les égoutter. Les disposer par couches dans un plat à gratin beurré. Saupoudrer chaque couche de Gruyère râpé. Recouvrir de sauce béchamelle ; saupoudrer de chapelure avec Gruyère râpé et beurre. Dorer au four.

Cardons en salade. — Cuits et froids, accommodés en salade.

Bettes ou cardes. — Les larges pétioles des feuilles de poirée ou betterave à carde peuvent se préparer comme les cardons, en suivant les mêmes recettes: au *naturel*, à la *crème*, à la *sauce blanche*, à la *sauce béchamelle*, à la *sauce poulette*, en *ragoût*, *sautés*, au *gratin*. Elles sont plus faciles à se procurer et moins coûteuses, mais beaucoup moins fines au goût que les cardons.

Carottes. — *Carottes au naturel, à l'Anglaise.* — Laver, éplucher, gratter des carottes Laisser les petites entières ; couper les grosses en rondelles. Les mettre cuire à l'eau avec un petit bouquet de persil et d'estragon, une pincée de sel et une pincée de sucre (pour 25 carottes nouvelles) pendant trente minutes. Servir nature, sans sauce, ni graisse.

Carottes à la sauce béchamelle. — Quelques minutes avant de servir, verser une sauce béchamelle sur les carottes et achever la cuisson.

Carottes à la sauce blanche. — Même façon.

Carottes à la sauce poulette. — Même façon.

Carottes à la crème. — Lier avec de la crème fraîche, au moment de servir.

Carottes braisées. — Mettre revenir les carottes dans une cocotte en fonte avec huile blanche ou beurre et oignons ; ajouter bouquet de thym, laurier, persil, estragon, un verre d'eau chaude ; couvrir d'un papier huilé et du couvercle. Cuire deux heures à feu très doux. Servir ainsi et ajouter en dernier lieu une liaison avec un jaune d'œuf ou un peu de crème.

Carottes en ragoût. — Voir : *Ragoût des quatre-saisons.*

Carottes avec petits pois. — Préparer comme les carottes braisées ; quand elles sont presque cuites,

ajouter le quart de petits pois cuits à part, à l'eau salée. Lier avec beurre et un jaune d'œuf.

Carottes avec poireaux et pommes de terre.—Voir : *Pommes de terre.*

Carottes aux lentilles.—Voir : *Lentilles à la mode.*

Carottes aux fines herbes. — Carottes cuites à l'eau puis sautées avec beurre ou huile, une ou deux pincées de sucre, persil et ciboulette hachés.

Carottes à l'oignon. — Carottes sautées dans la poêle avec oignon coupé et roussi au préalable.

Carottes au sucre. — Faire sauter des carottes à l'huile ou au beurre. Faire un caramel avec du sucre et de l'eau (voir : *Caramel*), ajouter du beurre, puis les carottes avec un peu d'eau chaude. Lier avec un peu de farine vers la fin de la cuisson.

Carottes au riz. — Voir : *Riz.*

Carottes à la Vichy. — Carottes coupées en rondelles très minces, cuites dans de l'eau de Vichy Célestins (ou dans de l'eau ordinaire avec une pincée de bicarbonate de soude) du sel et du sucre, jusqu'à réduction complète du mouillement. Ajouter beurre cru à la fin. Servir sans beurre pour les dyspeptiques.

Soufflé de carottes. — Ajouter une sauce blanche épaisse à de la purée de carottes, avec un jaune d'œuf, puis le blanc battu en neige. Mettre dans une timbale à soufflé. Cuire quarante minutes au four.

Flan aux carottes. — Garnir une flanière d'une pâte à tarte. Recouvrir d'une purée de carottes, puis de tranches de carottes, cuites au sucre ou à la Vichy. Cuire au four. On peut aussi garnir le flan d'un mélange de riz cuit au sucre et de carottes cuites au sucre ou à la Vichy.

Poireaux. — Le poireau est un légume fort, sulfuré, que la plupart des dyspeptiques tolèrent mal à

l'état isolé. Ils ne le supportent qu'en potage et cuit en mélange avec carottes et pommes de terre.

Poireaux à la sauce blanche. — Eplucher, supprimer la plus grande partie du vert, laver, attacher par petites bottes ; cuire à grande eau salée ; égoutter ; servir accompagnés d'une sauce blanche.

Poireaux à la sauce vinaigrette.

Poireaux à la sauce maître d'hôtel.

Poireaux à la crème. — Couper les poireaux en morceaux ; les cuire à l'eau salée. Faire une sauce avec l'eau de cuisson coupée moitié eau ordinaire et de la crème ; ajouter les poireaux sur feu doux pendant quelques minutes. Servir avec croûtons frits.

Poireaux avec carottes et pommes de terre. — Voir : *Pommes de terre*.

Poireaux au gratin. — Cuire les poireaux à l'eau salée. Les couper en gros morceaux. Les mettre dans un plat à gratin beurré avec sauce blanche, chapelure et un peu de Gruyère ou de Parmesan (plus léger), râpé. Dorer au four.

Poireaux en soupe. — Voir : *Potages*.

Céleri en branches. — Légume aromatique, fort, qui est irritant pour la plupart des dyspeptiques. Pour eux, on ne peut l'utiliser sans inconvénient qu'à titre de condiment en potage ou bouillon de légumes. Les estomacs plus robustes pourront le consommer cuit à l'eau et présenté avec *sauce blanche* ou *sauce à la Béchamel* ou *à la maître d'hôtel* ou *braisé* et lié avec *de la crème* ou *au gratin* avec sauce blanche, chapelure et Gruyère râpé.

Rhubarbe. — Nous déconseillons l'emploi des côtes de rhubarbe en légume ou en confiture. C'est un légume acidifiant et arthritisant. Il irrite la mu-

queuse intestinale, les voies respiratoires, les jointures et la peau.

Betterave rouge. — L'utilisation des betteraves rouges en plats séparés n'est pas recommandable. Certes, on peut après longue cuisson à l'eau les préparer séparément, sautées à l'oignon, à la sauce au vin brûlé ou à la crème, à la sauce blanche ou encore avec des nouilles, mais prises à doses un peu importantes elles sont trop lourdes à l'estomac, trop fermentescibles dans l'intestin (d'où déminéralisation) et il vaut mieux en réserver l'emploi comme condiment, à petite dose, en hors-d'œuvre ou avec de la salade verte crue, en hiver.

Radis. — Des radis roses, trop gros pour être mangés crus, peuvent être pelés, cuits à l'eau salée et présentés avec des sauces variées (poulette, béchamelle, estragon, blanche, à la crème, au pain, au beurre noir).

Cerfeuil bulbeux. — Cette petite racine farineuse, de la grosseur d'une carotte nouvelle, se fait cuire d'abord à l'eau salée, puis on peut l'accommoder à la *sauce blanche*, la *sauce béchamelle*, la *sauce poulette*, à la *crème*, *sautée* au beurre, en *gratin* au four avec sauce béchamelle.

Chou-rave. — Eplucher, laver, couper en ronds de jeunes choux-raves, les faire cuire à l'eau salée. D'autre part, faire cuire leurs feuilles les plus tendres coupées en fragments. Egoutter, mélanger et faire sauter au beurre ou à l'huile blanche ou encore accompagner d'une sauce blanche ou poulette ou béchamelle.

Les légumes blancs. — Cette catégorie de légumes se montre fort peu nutritive, fermentescible dans les voies digestives, anémiante et déminéralisante si l'on en fait un emploi assez fréquent chez les gens bien portants. Les arthritiques, les entéritiques, les

eczémateux, les tuberculeux devront donc s'en priver encore plus soigneusement. Elle comprend les choux-fleurs, les choux-navets, les navets, les crosnes, les salsifis, les héliantis, les céleris-raves, les panais, les topinambours, les salades blanchies.

Certains de ces légumes peuvent être utilisés comme condiments, ajoutés à dose très modérée à certains légumes cuits, en jardinière, en pot au-feu végétarien, en cassoulet, en ragoût des quatre-saisons, par exemple. Pris à dose modérée, ils peuvent être consommés crus, en mélange avec d'autres légumes. Leur vitalisation, non détruite par la cuisson, en rend alors l'emploi plus légitime et plus satisfaisant.

Nous réduisons donc au minimum les recettes que l'on peut exécuter avec des légumes blancs.

Choux-fleurs ou brocolis au naturel ou en sauces. — Faire usage, de préférence, des choux-fleurs brocolis au printemps, qui se montrent, en clinique diététique, moins déminéralisants que les choux-fleurs d'été. Nettoyer, diviser en fragments, laver les choux-fleurs, les cuire à l'eau salée, servir au *naturel* ou à la *maître d'hôtel* ou à la *sauce blanche* ou au *beurre noir* ou au *gratin* ou en *salade* à la vinaigrette avec d'autres légumes ou en *hors-d'œuvre*.

Brocolis (choux-fleurs) au gratin. — Après avoir nettoyé et soigneusement lavé deux choux-fleurs et les avoir divisés en fragments moyens, les plonger dans l'eau bouillante salée, et les laisser cuire pendant quinze à vingt minutes. Les égoutter et les ranger dans un plat allant au four ; puis les saupoudrer de Gruyère ou de Parmesan râpé (60 gr.) ; les recouvrir ensuite d'une sauce blanche; saupoudrer encore légèrement de fromage râpé et de chapelure. Enfin, mettre au four pour faire prendre couleur quinze à vingt minutes, selon la chaleur du four.

Navets au sucre.— Faire revenir des navets à l'huile ou au beurre, saupoudrer de sucre. Mouiller d'eau. Faire cuire à petit feu, casserole couverte.

Navets aux pois. — Cuire séparément des navets et des petits pois à l'eau salée. Les réunir et les faire sauter au beurre.

Salsifis. — Cuits à l'eau salée, on peut ensuite les présenter sautés ou avec sauce béchamelle, ou à la crème, ou en gratin au fromage, ou frits à l'huile entourés d'une pâte à beignets.

Crosnes. — Cuire à l'eau salée. Préparer en sauces variées ou sautés ou au gratin.

12° FRUITS

Fruits oléagineux. — Les principaux fruits oléagineux sont les noix, les amandes, les noisettes, les noix de coco, les cacahuètes, les pignons. Il n'y a guère que les amandes et les noisettes qui soient utilisées en cuisine. Comme ce sont des aliments forts, riches en matières azotées et en graisses, si l'on vient à les amalgamer dans des préparations culinaires à parties égales avec des œufs, du sucre, du beurre, il en résulte finalement un mélange archiconcentré et indigeste qui abîme les glandes digestives. Aussi, déconseillons-nous les recettes saturées d'œufs, de beurre, d'amandes ou de noisettes, telles que celles des *pâtes d'amandes* et *du pain de Gênes* ou encore celles qui utilisent la gélatine comme le *Blanc-manger* aux amandes. Nous ne donnerons donc que les recettes de quelques gâteaux où les fruits oléagineux ne sont ajoutés qu'à titre de condiments. Rappelons que la meilleure façon de consommer les fruits oléagineux, c'est de les prendre nature, au dessert, ou encore simplement grillés au four.

Gâteau Lorrain aux amandes ou aux noisettes. — Voir : *Gâteau Lorrain*.

Gâteau Américain aux amandes ou aux noisettes.— Voir : *Gâteau Américain*.

Gâteau mousseline aux noisettes. —Travailler dans une terrine avec une cuiller de bois trois jaunes d'œufs, 125 gr. de sucre en poudre et 40 gr. de noisettes grillées, jusqu'à ce que le mélange ait sensiblement blanchi puis incorporer peu à peu 35 gr. de fécule et 30 gr. de farine, en travaillant toujours. Ajouter vivement les trois blancs d'œufs montés en neige très ferme,en mélangeant le tout parfaitement. Verser ensuite dans un moule bien beurré et saupoudrer de 10 gr. de noisettes,grillées légèrement et hachées ; mettre au four immédiatememt. Cuire à four doux trente à trente-cinq minutes.

Gâteau de marrons aux amandes grillées. — Réduire en purée 900 gr. de marrons décortiqués au four, puis cuits à l'eau et égouttés. Ajouter trois cuillerées à soupe de farine, 100 gr. d'amandes douces grillées et grossièrement pilées, 100 gr. de sucre en poudre et 60 gr. de beurre, trois jaunes d'œufs et six cuillerées à soupe d'eau. Mêler les trois blancs battus en neige ; mettre dans un moule beurré. Cuire à four doux.

Gâteau de noisettes au miel. — Mettre au four, pour les débarrasser de leur écorce, 60 gr. de noisettes mondées et les griller. Les piler soigneusement au mortier. Ajouter ensuite deux jaunes d'œufs, une pincée de sel fin et deux cuillerées à soupe d'huile d'olive douce. Mélanger et achever de piler. Incorporer 120 gr. de miel, puis 200 gr. de farine. Enfin mélanger rapidement les deux blancs battus en neige.

Cuire à four doux dans une tartière huilée. Retourner à la fin pour cuire aussi le dessous.

Croquants au miel.— Voir à la *Table des matières.*

Macarons au miel — Battre deux blancs d'œufs en neige, puis y ajouter 120 gr. de miel liquide et continuer à battre pour bien effectuer le mélange. Peser 100 gr. d'amandes mondées. Les débarrasser de leur peau après les avoir plongées dans l'eau chaude. Faire griller au four 100 gr. de noisettes mondées et les débarrasser de leur peau par friction dans un linge sec. Mélanger amandes et noisettes et les hacher très finement sur une planche (qui n'ait pas déjà servi pour de l'oignon). Ensuite mélanger à la cuiller les fruits oléagineux hachés avec les blancs battus. Enfin disposer sur une tôle beurrée en petits tas aplatis en forme de macarons, à l'aide d'une cuiller à café, et cuire à four très doux en surveillant souvent.

Macarons au chocolat. — Procéder de même façon, en remplaçant le miel par 100 gr. de chocolat râpé que l'on ajoute peu à peu dans les œufs en les battant.

Gâteau de Carthage au nougat de fruits. — Hacher des figues sèches et des dattes à parties égales. Prendre la moitié de ce volume d'un mélange de noisettes (ou de noix) et d'amandes coupées en morceaux et mêler le tout ; placer dans un moule recouvert d'une soucoupe maintenue à l'aide d'un poids de fonte. Démouler le lendemain dans l'eau chaude. Débiter en tranches minces que l'on sert sur du pain beurré.

Amandes grillées au sel. — Faire tremper dans l'eau chaude 150 gr. d'amandes mondées. Les éplucher ; les sécher ; les faire frire à l'huile blanche. Quand elles sont rousses, les égoutter et les mettre

à sécher sur un papier sur le coin du fourneau. Les rouler dans du sel fin ; les faire sécher de nouveau au four. Les secouer enfin sur un tamis sec pour les rendre brillantes. Conserver à l'abri de l'humidité, dans une boîte en fer.

Fruits aqueux. — Les fruits doux et bien mûrs, récoltés localement, et mangés crus, sans artifices culinaires, sont les aliments les plus sains, les plus digestibles et les plus vivifiants qui existent. La cuisson détruit leurs énergies germinatives ou, en d'autres termes, les vitamines C dont les fruits sont la source principale dans la nourriture humaine. Dès qu'ils sont entraînés à l'alimentation physiologique, moins animalisée, moins chargée en aliments putrescibles, les dyspeptiques et les entéritiques eux-mêmes s'habituent parfaitement à l'usage des fruits crus, doux, très mûrs et, grâce à eux, ils consolident leur guérison et fortifient leurs résistances générales. Aussi peut-on dire que la cuisson des fruits en compote dont les cuisiniers et les ménagères abusent tant est en quelque sorte une profanation et constitue une cause certaine de fermentations etde difficultés digestives par les désharmonies alimentaires qu'elle crée.

On ne devra donc faire usage de fruits cuits que, par exception, pour agrémenter une pâtisserie ou encore pour vaincre des fatigues gastriques ou des intolérances intestinales passagères chez des malades (crise de dyspepsie, d'embarras gastrique, poussée d'entérite aiguë ou glaireuse). Le plus souvent, les fruits cuits gagneront à être associés, à dose modérée, à des aliments (albuminoïdes, sucrés, gras, farineux) qui favorisent la synthèse alimentaire nécessaire : compotes meringuées, gâteaux, tartes, clafoutis, etc.

Jus de fruits frais. — Au cours des états aigus, les fruits crus font merveille, dans la plupart des cas, pour dégager les voies digestives, purifier le sang et les humeurs, laver les émonctoires. Pour les malades qui tolèreraient mal la trame cellulosique des fruits, il peut être indiqué de ne leur faire consommer que le jus de pêches, d'abricots, de poires, de cerises noires, de raisins, de pommes que l'on doit passer à la presse ou au presse-purée ou au tamis et leur donner à prendre par petites quantités, pures ou coupées d'eau. Il faut rejeter les *jus* de raisins de conserve ou vins sans alcool qui fatalement sont stérilisés, dévitalisés et indigestes. Ils ne peuvent aucunement remplacer les jus frais dans les états morbides, ni l'eau commune comme boisson hygiénique, tonique et minéralisante chez les bien portants. Il faut se méfier beaucoup des jus de fruits acides : oranges, citrons, dont on sature sans discernement les malades ; on risque de les acidifier et de les déminéraliser, malencontreusement.

Fruits cuits en compote.— Les fruits cuits devront être choisis doux et mûrs. Il est néfaste d'utiliser en compote des fruits verts ou des fruits tombés longtemps avant leur époque de maturité normale, par suite de coups de vent ou de piqûres de vers. Et même ceux qui tombent véreux peu de temps avant leur maturité normale, et que l'on peut, par exception, utiliser, devront séjourner quelques jours au fruitier afin d'achever leur maturation avant d'être consommés, même pour être cuits en compote.

Compotes.— Peler, enlever le cœur du fruit avec les pépins, ou le noyau, mettre dans une casserole avec une dose modérée de sucre (quantité variable selon les espèces de fruits). Une fois les fruits atten-

dris les retirer, puis réduire l'eau sucrée de cuisson et verser sur les fruits. Il est bon de peler même les abricots et les prunes, pour les dyspeptiques. Eviter les compotes de fruits acides, car la cuisson ne fait plutôt qu'accroître leurs propriétés irritantes (fraises, cerises aigres, framboises, figues, abricots secs surtout, qui sont préparés et acidifiés par l'acide sulfureux).

Marmelades. — On retire les fruits cuits et le liquide de cuisson en même temps et l'on écrase au-dessus d'une passoire.

Compotes meringuées. — Mettre la compote dans un plat ou dans un moule profond en porcelaines. Disposer à la surface la neige de deux blancs d'œufs battus avec une cuillerée à soupe de sucre en poudre. Saupoudrer de sucre. Faire prendre couleur à four chaud. La compote devient ainsi plus digestible. On peut se servir de pommes, poires, pêches ou abricots frais. Se fait également avec compotes de pommes et de bananes, mélangées à parties égales.

Abricots meringués. — Garnir le fond d'un plat à gratin d'une couche de *riz au lait* sucré. Pocher des abricots mûrs dans du sirop clair vanillé. Les disposer sur le riz. Recouvrir de meringue comme ci-dessus. Saupoudrer de sucre. Mettre à four doux.

Abricots Bourdaloue. — Garnir une flanière d'une pâte à tarte. Verser de la *crème frangipane* additionnée de macarons écrasés. Par-dessus, disposer des moitiés d'abricots pochés en sirop clair vanillé. Recouvrir de crème frangipane. Saupoudrer de macarons écrasés et d'un peu de beurre fondu. Cuire au four vivement.

Bananes Bourdaloue. — Même procédé.

Pêches Bourdaloue. — Même procédé.

Poires Bourdaloue. — Même procédé.

Pommes au beurre. — Couper de belles pommes rainettes en quatre. Les éplucher ; les ranger dans un plat à gratin. Ajouter un verre d'eau froide. Saupoudrer de sucre. Parsemer de petits morceaux de beurre. Faire cuire plus d'une heure à feu doux, en arrosant souvent. Servir quand le plat est doré.

Pommes Bonne-Femme. — Vider le centre de bonnes pommes de rainette à l'aide d'une colonne creuse d'un centimètre et demi de diamètre, pour retirer le cœur et les pépins. Les inciser légèrement sur la circonférence. Les remplir de beurre additionné de sucre. Mettre dans un plat à gratin avec un peu d'eau et cuire à four doux.

Rabotte de pommes ou Douillon Normand. — Enfermer chaque pomme, préparée comme les pommes Bonne-Femme, dans une abaisse de pâte à tarte ; recouvrir d'un rond de pâte dentelé. Cuire quinze minutes au four.

Croûtes aux fruits. — Faire revenir au beurre ou à l'huile des tranches de mie de pain de un demi-centimètre d'épaisseur. Les saupoudrer de sucre, les faire glacer au four. Puis en tapisser le fond d'un plat à gratin, recouvrir les tartines de fruits coupés par moitié (prunes, pêches, abricots). Saupoudrer de sucre ; ajouter de petits morceaux de beurre. Cuire et faire dorer au four.

Fruits au riz à la Condé. — Voir : *Riz.*

Fruits au riz (raisin, abricot, pomme, poire, pruneau). — Voir : *Riz.*

Banane au four. — Enlever la moitié de l'écorce sur toute la longueur. Faire cuire au four, la banane reposant sur l'autre moitié de l'écorce.

Banane en marmelade. — Eplucher, couper en ron-

delles, cuire avec un peu d'eau sucrée, légèrement. Ecraser.

Flan aux bananes. — Prendre quatre bananes ; les couper en rondelles ; les mettre dans un plat allant au four. D'autre part, faire bouillir un demi-litre de lait qu'on sucre à volonté. Quand il bout ajouter deux cuillerées à soupe de farine ordinaire qu'on a délayée préalablement dans un peu de lait froid. Casser deux œufs qu'on battra comme pour une omelette, puis verser lentement le lait bouillant, en agitant toujours, dans le récipient des œufs. Quand on aura obtenu un mélange complet, le verser sur les bananes et mettre le tout au four, à feu doux, pendant vingt minutes environ. Retirer quand le flan est bien doré. Laisser refroidir avant de servir.

Beignets de pommes. — Peler et couper des pommes de rainette transversalement en rondelles. Enlever le cœur et les pépins. Saupoudrer de sucre. Tremper les tranches dans de la *pâte à frire* et les plonger dans la friture très chaude. Faire dorer des deux côtés, en les retournant. Egoutter ; saupoudrer de sucre ; servir.

Crêpes aux pommes. — Ajouter à une *pâte à crêpes* épaisse des rondelles de pommes coupées en fragments. Verser la pâte mélangée avec les morceaux de pommes dans la poêle pour obtenir des crêpes épaisses que l'on dore sur les deux faces. Servir saupoudrées de sucre.

Crêpes du couvent. — Verser dans la poêle huilée de la pâte seule en couche mince ; après une minute de cuisson mettre une épaisseur de poires mûres, coupées en très petits dés ; verser de nouveau de la pâte. Laisser dorer en soulevant. Renverser sur une assiette. Remettre un peu d'huile dans la poêle. Quand elle est chaude y glisser la crêpe pour dorer l'autre face.

Crêpes à la Normande. — Procéder comme pour les crêpes du couvent. Remplacer les dés de poires par des pommes douces mûres, émincées en fines tranches et sautées au beurre au préalable.

Tarte aux fruits. — Abaisser la *pâte à tarte* en forme ronde d'un demi-centimètre d'épaisseur, plus large que la forme (moule à tarte ou à flan) pour la garnir facilement. Ourler les bords de la tarte. Répandre sur le fond une couche de sucre en poudre, puis placer un lit de fruits entiers ou en morceaux (cerises ou abricots, prunes, pêches, fraises) ou de marmelade (pomme, poire, prune, abricot, pêche, banane). Saupoudrer de sucre. Découper de minces lanières de pâte que l'on dispose en croisillons sur les fruits. Cuire à four chaud pendant quarante minutes environ.

Flan de pommes à la Batelière. — Garnir une flanière de pâte à tarte. Recouvrir le fond de marmelade de pommes. Disposer en forme de dôme du riz cuit au lait puis additionné de trois blancs d'œufs battus en neige, pour 500 gr. de riz cuit. Cuire au four. Saupoudrer de sucre un peu avant de retirer du four.

Gâteau aux pommes et aux raisins secs. — Dans 500 gr. de farine faire un puits ; mettre 8 gr. de sel, gros comme une noisette de levure de boulanger, 100 gr. de beurre, 100 gr. de sucre en poudre ; délayer avec un verre d'eau tiède pour obtenir une pâte ferme. Laisser reposer la pâte pendant quelques heures pour qu'elle lève. Ajouter ensuite 300 gr. de pommes épluchées, coupées en petits morceaux, et 100 gr. de raisins de Malaga coupés en deux. Bien mélanger. Verser dans un moule beurré. Faire cuire une heure et demie à four modéré.

Charlotte Russe. — Tapisser un moule ou une

casserole de papier blanc. Garnir le tour de biscuits à la cuiller,placés debout,et le fond de biscuits couchés, en plaçant l'extrémité arrondie des biscuits du côté du moule. Puis,mettre une couche de confiture, et alternativement une couche de biscuits,une couche de confiture jusqu'à ce que le moule soit plein. Couvrir avec une assiette qui rentre juste dans le moule, sur laquelle on place un poids de fonte de un kilo pour bien tasser. Laisser plusieurs heures avant de démouler. Arroser d'une crème liquide au moment de servir.

Charlotte aux pommes. — Peler environ un kilo de pommes de *rainette*. Les couper en tranches minces, Battre dans un saladier trois œufs entiers et 125 gr. de sucre en poudre. Délayer les pommes dans ce mélange. Verser dans un moule caramélisé. Cuire au four pendant une demi-heure environ.

Charlotte au pain et aux pommes. — Voir : *Charlotte*.

Charlotte au pain, au riz et aux poires. — Voir : *Charlotte.*

Chaussons aux pommes. — Prendre huit pommes rainettes bien mûres,les peler,les diviser en tranches (ôter les pépins) et les mettre dans une casserole. Ajouter trois cuillerées à soupe d'eau et 50 gr. de sucre. Faire cuire à feu moyen ; lorsque les pommes sont réduites en purée, retirer du feu et laisser refroidir. Faire un puits au milieu de 250gr.de farine; y mettre 45 gr. de beurre très mou ou fondu, un œuf entier, une cuillerée à soupe de sucre en poudre, une pincée de sel et gros comme un pois de levure. Bien mélanger, pétrir, puis laisser reposer deux heures. Diviser ensuite la pâte en deux pour faire deux chaussons. Avec un rouleau, aplatir la pâte en

forme de carré sur un demi ou un centimètre d'épaisseur. Etendre la marmelade de pommes sur la moitié seulement du carré de pâte, en laissant deux centimètres environ de pâte libre sur les bords. Rabattre sur la marmelade, de façon à la recouvrir, la moitié libre de la pâte et replier en ourlet les trois côtés en arrondissant les coins. Dorer le dessus du chausson avec jaune d'œuf délayé dans deux tiers d'eau ; mettre au four assez chaud pendant vingt minutes. On peut aussi faire des chaussons avec d'autres fruits : poires, bananes, etc., ou encore avec des confitures.

Pommes en pudding. Voir : *Pudding.*

Cerises en pudding. — Voir : *Pudding.*

Raisins secs. — S'utilisent en gâteaux et puddings. Il est bon de les faire tremper vingt-quatre heures à l'avance. Les raisins à gros grains seront piqués à la fourchette avant trempage. Après trempage les raisins à pépins (de Malaga) seront épépinés. Pour nettoyer le raisin de Corinthe avant emploi, le frotter dans les mains avec de la farine, pour en détacher les queues. Puis le laver dans une passoire, au jet d'eau d'un robinet, pour éliminer les queues et la farine.

Raisins en pudding. — Voir : *Plumpudding.*

Gâteau aux pommes dit « Piquant Bourbonnais » —Dans un très grand saladier mettre 500 gr. de farine La délayer et la bien travailler à l'aide d'une forte cuiller de bois, avec deux œufs entiers (mettre à part la moitié d'un jaune pour dorer le gâteau), 100 gr. de beurre fondu, 20 gr. de sucre en poudre, 8 gr. de sel et un peu d'eau chaude (200 gr. environ) pour obtenir une pâte assez ferme qui tienne à la cuiller. Incorporer alors en tournant et en soulevant à l'aide de la cuiller 600 gr. de pommes de rainette, bien mûres, éplu-

chées et coupées en morceaux de la grosseur d'un dé à coudre. Ne pas s'étonner du gros volume des fruits ni de leur enrobage imparfait. Verser le tout en boule sur papier ou sur tôle beurrés. A l'aide de la main passée à la farine, aplatir la boule en forme de rectangle, sur huit centimètres d'épaisseur environ. Dorer la surface avec jaune d'œuf dilué dans son volume d'eau. Cuire au four à feu doux, environ trois quarts d'heure. Ce gâteau est bien vitalisé par le mélange de pommes. Il est aussi bon rassis que frais. Pour les dyspeptiques on peut n'employer qu'un seul œuf et 80 gr. de beurre. Enfin les personnes qui tolèrent mal le beurre peuvent le remplacer par trois cuillerées à soupe d'huile d'olive douce.

Variante du Piquant Bourbonnais au miel. — Procéder de même façon en remplaçant le sucre par 50 gr. de miel.

Clafouti ou gâteau aux fruits, du centre de la France. — Mettre dans une terrine, quatre cuillerées de farine (ou 200 gr.), un œuf entier, 25 gr. de beurre fondu. Bien travailler le tout avec une cuiller de bois et ajouter sept bonnes cuillerées de lait, en travaillant toujours. Mettre dans un moule bas, beurré, six à sept pommes pelées et coupées en morceaux assez minces ; saupoudrer de sucre (trois cuillerées à soupe). Verser dessus la pâte et recouvrir d'un papier beurré. Cuire au four moyen de trente à quarante-cinq minutes. Les pommes peuvent être remplacées, selon les saisons, par d'autres fruits : cerises, prunes, poires, etc.

Clafouti aux merises. — Mettre dans une terrine 150 gr. de farine, deux œufs entiers, 50 gr. de beurre, 70 gr. de sucre en poudre, une petite pincée de sel et quatre cuillerées à soupe de lait. Bien délayer pour

obtenir une pâte lisse,puis ajouter 500 gr. de merises douces bien mûres non dénoyautées. Beurrer un moule à flan ou à tarte, verser le mélange et mettre à four moyen pendant une demi-heure. On peut remplacer les merises par des cerises douces, non dénoyautées.

Pommes de rainette au chou rouge — Voir : *chou rouge*.

Pommes de rainette aux nouilles.— Voir : *Nouilles*.

Pommes de rainette au riz . — Voir : *Riz*.

Fruits tapés.— Faire cuire des poires bien douces et mûres, entières ou pelées et coupées par moitié, dans un plat profond, avec un peu d'eau. Egoutter, placer sur des claies dans le four du boulanger entre deux fournées de pain. Aplatir les fruits ou les quartiers de fruits et les tremper dans le jus de cuisson qu'on aura fait réduire en sirop. Replacer une seconde fois et même une troisième fois si c'est nécessaire, au four peu chaud, jusqu'à ce qu'elles soient fermes, sans brûler. Conserver dans des boîtes de carton, au grenier. Faire tremper ces fruits avant de les consommer crus ou cuits.

Pâté de prunes. — Préparer la pâte comme pour le chausson aux pommes. Abaisser la moitié de la pâte en forme ronde à un demi-centimètre d'épaisseur. En garnir une tourtière. Disposer sur la pâte des prunes coupées en deux,dénoyautées et cuites très légèrement dans leur jus avant de les utiliser, afin de retirer l'excès de jus qu'elles auront rendu. Recouvrir de la seconde abaisse de pâte. Mouiller les bords et les rouler en relevant celui de dessous. Cuire à four chaud, pendant une heure. Veiller à faire écouler le jus des fruits, si au cours de la cuisson, les fruits en rendent encore à l'excès. On évitera ainsi de trop ramollir la pâte.

Pâté de pruneaux. — Procéder de la même façon avec des pruneaux, cuits au préalable. On peut laisser leurs noyaux qui communiqueront un meilleur goût au pâté.

Tarte aux pruneaux. — Voir : *Tartes aux fruits.*

Pruneaux cuits. — Faire tremper des pruneaux la veille. Les faire mijoter dans un peu d'eau, jusqu'à ce que le noyau se détache facilement. Eviter d'ajouter du sucre et du vin, qui détruiraient leurs propriétés laxatives.

Pruneaux dessucrés. — Inciser sur toute la longueur des pruneaux. Les faire tremper vingt-quatre heures à l'avance Les mettre à cuire à grande eau (six litres pour un kilo de fruits), pendant trois ou quatre heures et, toutes les demi-heures, rejeter leur eau de cuisson, en ayant soin de ne pas les secouer pour qu'ils ne se délitent pas, et remplacer par un volume égal d'eau chaude prise dans une bouillotte mise à proximité sur le feu. Les fruits doivent être finalement presque insipides ou à peine sucrés. On les sert à la dose de dix à vingt ou trente, selon les cas, au début des deux principaux repas trempés dans un peu d'eau chaude et non pas à sec. On fait cuire tous les deux jours, la dose de quatre repas. Les fruits ainsi préparés font merveille pour décongestionner le foie et accélérer la circulation intestinale chez les arthritiques, les hépatiques, et les constipés. Cette cure doit rester habituelle chez les sujets très arthritiques ou très constipés. Elle ne convient qu'aux sujets gros mangeurs et moyens mangeurs. Les petits mangeurs la supportent mal, presque toujours. Chez les sujets moins fragiles des voies digestives, on peut les dessucrer moins.

Purée de pruneaux. — Dans les périodes de fati-

gue gastrique ou d'irritation intestinale, les pruneaux entiers dessucrés ou non dessucrés, sont mal supportés. Il faut alors les tamiser sur une passoire à gros trous avec un pilon de bois et les servir ainsi en purée épaisse avant les principaux repas.

Fruits oléagineux secs (amandes, noisettes). — Décorticage et grillage. — Pour débarrasser ces fruits de leur peau avant de les griller sur une plaque au four ou de les utiliser nature ou en gâteaux, il suffit de les passer à l'eau bouillante pendant une ou deux minutes. Pourtant, les noisettes grillées au four se débarrassent seules de leurs enveloppes. Pour l'emploi des noisettes et amandes voir les recettes : *plumpudding au miel, gâteau Lorrain aux amandes, gâteau de marrons aux amandes, gâteau de noisettes au miel, pain d'amandes au miel, croquants au miel, flan au fromage blanc.*

13° LES HORS-D'ŒUVRE.

Les hors-d'œuvre malsains. — D'ordinaire, on ne sert en hors-d'œuvre que des produits forts, toxiques et irritants qui épuisent les secrétions digestives dès le début des repas et qui empoisonnent le sang par leur toxicité. Ces produits qui acidifient, qui arthritisent et qui détruisent les résistances organiques sont à rejeter. Ce sont : le caviar, les sardines, le thon, les anchois, les filets de hareng, les crevettes, les écrevisses, le homard, les huîtres, le saumon fumé, les aliments en boîte de conserve, le jambon, le lard fumé, le saucisson, le foie gras, les rillettes, et les irritants acides (tomates, citrons, cornichons, pickles).

Les hors d'œuvre vitalisants. — La source principale de vigueur organique se trouve, nous l'avons dit, dans les aliments végétaux crus : salades et lé-

gumes, fruits et céréales crus. Les fruits seront habituellement consommés au dessert. Les légumes crus et les céréales seront servis en hors-d'œuvre cru, chaque jour.

Pour les listes de légumes crus à consommer chaque mois, se reporter au dernier chapitre de ce volume. C'est à dessein que nous n'y mentionnerons pas la tomate, le concombre, le radis noir, le raifort, l'ail, l'échalote, l'oignon, le poireau qui sont par trop irritants ou indigestes, pour la plupart des estomacs.

De tous les légumes que l'on peut consommer crus, les plus vitalisants sont les salades de saison, vertes, le chou cru, puis la carotte et parmi les tubercules : la pomme de terre. Ils forment la base fondamentale du hors-d'œuvre cru. Signalons toutefois que le chou cru peut être mal toléré par les dyspeptiques, au cours d'années exceptionnellement sèches. Les autres légumes ne doivent pas être ajoutés obligatoirement chaque jour ; ils serviront seulement à donner des variations quotidiennes. L'épinard cru est acidifiant. Le cresson est très irritant pour les arthritiques.

Dosage et mode de présentation. — La salade verte de saison forme le principal du hors-d'œuvre. Il suffit d'en prendre trois ou quatre grandes feuilles (laitue, romaine) ; mais on peut en consommer davantage. Les autres légumes ajoutés le seront sous la forme de julienne, beaucoup plus facile à mastiquer que les rondelles de légumes. Il faut éviter de se servir de la râpe et du hachoir mécanique qui brutalisent trop les tissus de l'aliment et lui font perdre ainsi de sa force de vitalisation. De même, le blé sera consommé en grains entiers plutôt qu'en flocons écrasés ou en grains moulus. Le mieux, pour les légumes, est de

couper les légumes herbacés finement au couteau (chou, salade, céleri en branche, haricot vert, asperge) et de débiter les racines et tubercules (carotte, pomme de terre, topinambour, céleri-rave) à l'aide du couteau à julienne. Chacun peut faire son mélange et son dosage à son gré, à table, dans son assiette, les légumes étant servis entiers, non pelés, simplement grattés, brossés, lavés, trempant dans un peu d'eau dans un ravier (pour éviter qu'ils se dessèchent). Il suffit d'ajouter la valeur d'une cuillerée à café ou au plus d'une cuillerée à soupe de chacun des légumes crus pour constituer une dose suffisante d'aliments vitaminés.

Le blé de semence sera acheté chez un marchand de graines potagères ou, de préférence, chez un cultivateur. Une fois trié et lavé dans une passoire sous le jet d'eau du robinet, il sera mis à tremper dans une tasse avec deux fois son volume d'eau. Au bout de deux ou trois jours, il est suffisamment ramolli pour être mâché sans difficulté. Le blé peut servir après plusieurs jours de trempage ; mais après avoir changé l'eau de trempage, il faut, après le 3e jour, la renverser entièrement, pour éviter qu'il prenne mauvais goût par fermentation. S'il vient à germer, il n'y a pas lieu de le rejeter, sa puissance de vitalisation est au contraire accrue par la germination (sans excès), ainsi qu'on l'a reconnu expérimentalement.

Assaisonnement du hors-d'œuvre cru. — On peut condimenter le mélange de salade avec blé cru et divers légumes crus de multiples façons : à la croque au sel ; à la vinaigrette simple : huile, sel, poivre ou léger grattage de muscade, vinaigre de vin ; à l'estragon haché ; au cerfeuil et au persil ; aux olives noires hachées ; à la galantine végétarienne chaude ou froide ;

aux olives vertes hachées ; à la ciboulette ; au poireau ou à l'oignon crus (si l'on a très bon estomac); à l'œuf dur haché ; au cresson ; à la sauce mayonnaise avec ou sans œuf ; à la sauce blanche ou béchamelle ou à la crème ou au jus d'oignon roussi ; à la chapelure frottée d'ail. On peut y mélanger de petits morceaux de pomme de rainette crue ; on peut lier les aliments crus avec quelques cuillerées de purée de pommes de terre, de potages-légumes variés, de soupe à l'oignon. On peut y ajouter un peu de légumes cuits, froids ou chauds : rondelles de pommes de terre, de betteraves ; fonds d'artichauts ; bouquets de choux-fleurs, haricots verts, poireaux cuits, riz cuit en grains fermes, carottes, champignons sautés, variés ; petits pois sautés, nouilles au gratin, macédoine de légumes cuits, lentilles, légumes sautés ou en ragoûts (choux, pommes de terre, carottes, etc.). Grâce aux mélanges avec des légumes cuits variés, on fait accepter la mastication de ces aliments crus sans la moindre difficulté. Il est bon, de temps en temps, de suspendre pendant quelques jours l'usage du blé et des légumes crus, autre que la salade, pour en raviver les bons effets. De même, dans les périodes de fatigue ou d'irritation gastro-intestinales, il vaut mieux les supprimer passagèrement. Pris à midi et le soir, au printemps, ils vivifient beaucoup. Chez les dyspeptiques les légumes crus, autres que la salade, sont moins bien tolérés, en hiver.

Propriétés toniques et fortifiantes. — La julienne de légumes crus et le blé cru mélangés confèrent une recrudescence de vitalité et d'énergie dont la plupart des sujets s'aperçoivent nettement au bout de quelques jours. D'autre part la meilleure nutrition se révèle chez bien des gens par l'accroissement de l'ap-

pareil pileux et par la guérison de divers troubles trophiques, en hiver surtout, fissures cutanéo-muqueuses, engelures, etc. La valeur toni-nutritive des aliments crus est si grande que des personnes, jouissant d'un tempérament spécial et de goûts d'extrême simplification, sont arrivées à vivre exclusivement de pain et d'aliments végétaux (régime végétalien) cuits et surtout crus. Leur recette culinaire principale est la suivante : 150 gr. de racines et tubercules crus, mélangés : pomme de terre, carotte, navet, chou-rave, rutabaga, betteraves rouge et blanche, salsifis, topinambour ; 15 gr. d'oignon et de poireau crus ; 100 gr. de chou cru ; 60 gr. de salades vertes variées sauvages ou cultivées ; 250 gr. de pommes de terre cuites en robe : 25 gr. d'huile. Mais tout le monde ne saurait se plier sans risques à une pareille simplification culinaire et à un régime aussi extrême.

14° LES SALADES

La salade crue doit paraître à chacun des deux principaux repas, sauf indication médicale contraire. C'est elle qui apporte les vitamines et les sels minéraux vitalisés qui contribuent tant à l'entretien de la vigueur des organismes. On peut la présenter soit au début des repas en guise de hors-d'œuvre, surtout si elle est composée de la synthèse des choses crues utiles, ou encore vers la fin du repas, avant le dessert.

Les mauvaises salades. — C'est une hérésie alimentaire que de consommer seulement les feuilles bien blanches des salades (cœurs de laitue ; cœurs d'escarole et de chicorée liées à l'avance) ou encore des salades poussées à l'obscurité en cave (barbe-de-capucin, endive). Les précieux sels minéraux n'existent que dans les feuilles vertes où la chlorophylle les a

fixés sous l'action des rayons solaires. L'usage exclusif des salades blanches anémie et déminéralise par carence minérale.

Il faut donc ne jamais acheter d'endives pour consommer crues, de barbe-de-capucin et, dans les salades ordinaires, il faut utiliser à la fois le cœur et surtout les parties vertes extérieures, sauf les feuilles trop âgées ou détériorées.

Pour l'assaisonnement, il faut rejeter le citron qui risque de décalcifier tant de personnes, le vinaigre d'épicier qui est trop mordant et souvent fabriqué chimiquement. Il est bon aussi d'éviter la tomate qui arthritise, le lait ordinaire non caillé et le jaune d'œuf battu, isolé (sauf en mayonnaise) qui s'harmonisent mal avec la salade et fatiguent l'estomac ; le raifort et l'excès de poivre qui irritent trop ; l'excès de sel qui assoiffe ; l'oignon cru, le poireau cru si indigestes pour la plupart des estomacs.

Il est recommandé, en outre, de bien suivre l'ordre saisonnier et de varier les espèces de salades. Il ne faut pas consommer de laitue en hiver. Il faut se méfier de la médiocre valeur nutritive des chicorées frisées et des escaroles, étiolées sous châssis en hiver. Enfin on risquerait certaines carences minérales à ne consommer en été, qu'une seule variété de salade : laitue, par exemple. On peut avoir une préférence : mais il faut de temps en temps varier les salades. La romaine est la plus vitalisante des salades.

Choix des salades. — Salades simples, vertes. — Les bonnes salades vertes, prises seules, se succèdent dans l'ordre saisonnier suivant : printemps : pissenlit, chicorée améliorée, chicorée sauvage, laitue ; été : laitue, feuilles de salsifis, romaine, céleri (à surveiller) ; automne : chicorée frisée, escarole, laitue,

romaine, céleri (à surveiller) ; début d'hiver : chicorée, escarole, mâche ; fin d'hiver : mâche, pissenlit, laitue, romaine verte d'hiver.

Salades composées. — Aux salades vertes,on peut apporter une grande variété par adjonction d'autres légumes crus ou cuits. On peut ajouter chou cru, julienne de légumes crus (carotte, chou, pomme de terre, etc.), céleri-rave cru, tomate (rarement), asperges en branches crues, chou-fleur cru ; quelques feuilles de roquette cultivée (*Eruca Sativa*) pour condimenter. Comme légumes cuits, on peut citer : betterave rouge,chou-fleur, poireau, haricots en grains, haricots verts, lentilles, pommes de terre, macédoine de légumes cuits, fonds d'artichauts, choux de Bruxelles, champignons de couche émincés et cuits à l'eau. Certains de ces légumes cuits peuvent même être accommodés en salade, seuls ou associés, mais sans salade crue.

Assaisonnements des salades. — Pour relever le goût souvent fade des salades, on peut utiliser de nombreuses associations de condiments.

Salade nature. — Les grands dyspeptiques souvent ne tolèrent aucun condiment gras ou acide ou poivré. Ils en sont réduits à manger la salade à la croque au sel, ou encore à l'associer au cours des repas aux autres aliments cuits ou à la lier avec deux cuilleréesde purée de légumes chaude ou de légumes sautés, comme nous l'avons signalé pour les hors-d'œuvre.

Salade à l'huile et au sel. — Moins irritante et mieux tolérée que la salade avec vinaigre de vin.

Salade à l'huile et au vinaigre — Se servir d'huile blanche (moins irritante pour la peau que l'huile d'olive) et de vinaigre de vin, fait chez soi. Ne pas dé-

passer une cuillerée à café de vinaigre pour quatre cuillerées à café d'huile. Saler sans excès. Se passer de poivre ou en mettre à peine ou ajouter un peu de poussière de muscade.

Salade au vin blanc. — Certaines personnes qui tolèrent mal acides et corps gras et qui ne sont pas encore abstinentes de vin, acceptent bien la salade crue assaisonnée de quelques cuillerées à café de vin blanc.

Salade au lait caillé. — La salade verte s'harmonise bien, liée avec un peu de lait caillé. Mais il n'en faut pas faire une habitude.

Salade à la mayonnaise. — Utile pour varier de temps en temps.

Salade à la crème. — Assaisonnement assez fort qu'il est bon de relever d'un filet de vinaigre. On n'en abusera pas.

Salade avec œuf dur. —L'œuf coupé en rondelles se marie surtout avec la salade de laitue.

Salade à la moutarde. — Ajouter de la moutarde, avec discrétion, à une sauce vinaigrette ou à de la crème pour l'adoucir. Se prend surtout avec les salades de céleri-rave ou de céleri en branches.

Salade à l'ail. — Croûtons de pain frottés d'ail ajoutés à la salade de chicorée frisée, à la vinaigrette.

Salade à la ciboulette. — Nature ou vinaigrette, avec ciboulette hachée.

Salade à l'estragon.

Salade au cerfeuil et au persil.

Salade aux fleurs de capucine.

Salade aux fruits. — De la salade verte, sans assaisonnement, se marie fort bien à des morceaux de pomme (fruits) ou de poire mélangés ou mâchés simultanément.

Salade confite. — C'est de la salade vinaigrée que l'on laisse mariner de 12 à 24 heures. La salade ainsi flétrie est souvent mieux digérée par certains estomacs qui ne sont pas encore adaptés aux aliments crus.

Les salades sauvages. — Il existe de nombreuses verdures sauvages qui, en cas de manque au potager, peuvent remplacer les salades cultivées. Nous pouvons citer, entre autres, le pissenlit des prés, la doucette ou mâche des champs, la lampsane, les jeunes pousses de houblon, et même le mouron des oiseaux, la bourse à pasteur, avant qu'elle soit en tige.

15° LES CONDIMENTS

Définition. — Par condiment, on doit entendre tout ce qui est capable d'accroître l'odeur et la saveur des aliments, de développer leurs aromes naturels ou de leur adjoindre des produits sapides et excitants qui renforcent le goût de certaines préparations trop fades. Cette définition permet de faire rentrer dans les condiments non seulement le sel, les épices, les végétaux aromatiques, les excitants, les graisses, mais aussi les rissolements, les fritures et les sauces.

Rôle des condiments. — La sapidité des mets joue dans la sécrétion réflexe des sucs digestifs un rôle important que les expériences du physiologiste Pawlow ont mis définitivement en lumière. Un mets de goût et d'odeur agréables éveille l'appétit, fait venir l'eau à la bouche, facilite la mastication, active la digestion, excite le péristaltisme de l'estomac et même de l'intestin. Il y a des gens, en effet, des nerveux principalement, petits mangeurs, difficiles à alimenter, qui ont un besoin impérieux d'aliments sapides et qui perdent l'appétit, digèrent pénible-

ment, deviennent constipés, perdent leurs forces, maigrissent et déclinent si on leur sert des menus trop monotones, des plats insipides, de la cuisine déchlorurée. Et, par contre, une nourriture variée, doucement condimentée, soigneusement cuisinée, les remet en appétit, les déconstipe, les ragaillardit et fait remonter leur poids.

A côté de cela gît l'écueil de « l'excitomanie ». Il faut savoir choisir des condiments doux, ne pas accumuler sel, épices, aromates et acides et ne pas employer de doses fortes, sinon le palais s'accoutume aux irritations, se blase, réclame de plus en plus de condiments et finalement, l'organisme, épuisé par les surexcitations culinaires, verse dans l'affaiblissement des sécrétions digestives, l'embarras gastrique et intestinal, l'épuisement des forces et l'aptitude morbide.

Préparations culinaires sapides. — Bain-marie. — Récipient rempli d'eau chaude qu'on ne doit jamais porter à l'ébullition complète, contenant un récipient de moindre grandeur où l'on fait cuire ou réchauffer des aliments qui perdraient leur arome sur le feu direct.

Braiser. — Faire cuire à feu doux dans une casserole, ou dans une braisière avec feu dessus et dessous, dans peu de liquide ou de corps gras (Voir : *Laitues braisées*).

Décoction. — Ebullition plus ou moins prolongée de fleurs ou de végétaux.

Frire. — Faire cuire en plongeant dans une grande quantité d'huile blanche, bouillante. Pour les pommes de terre, employer une huile moyennement chaude. Pour les beignets, objets panés et croquettes qui ont besoin d'être saisis, la friture doit être très chaude.

Gratiner. — Faire cuire en faisant se développer une zone croustillante soit au fond de la poêle sur le feu ; soit à la surface du plat, au four.

Griller. — Rôtir à sec sur le gril ou dans une poêle ou au four (amandes, noisettes, blé, farine).

Infuser. — Mettre plantes ou fleurs dans un liquide bouillant, mais retiré du feu, pour que les principes et aromes s'y dissolvent, sans dénaturation.

Mijoter. — Faire bouillir très doucement et longtemps.

Mitonner. — Se dit du pain qu'on laisse bouillir longtemps et doucement dans un liquide.

Pocher. — Plonger et cuire dans un liquide bouillant non gras : eau, ou bouillon, ou lait.

Revenir.— Faire subir un commencement de cuisson et dorer légèrement, avec un corps gras, dans une casserole.

Rissoler.— Faire dorer et rendre légèrement croquant par grillage au feu ou à la poêle ou à la friture.

Roussir.— Faire cuire de la farine ou des oignons avec un corps gras jusqu'à teinte rousse ou noirâtre.

Sauter. — Cuire vivement sur feu vif, avec un corps gras, en remuant avec une fourchette ou en agitant la casserole, pour cuire et rissoler sur toutes les faces.

Condiments à éviter. — Il existe des parfums chimiques, des *essences synthétiques aromatiques* (1) qui simulent le goût des fruits et des aromates et qui sont d'emploi courant dans la confiserie et la pâ-

---

(1) Voici, à titre de curiosité, la formule chimique qui sert à fabriquer l'essence de framboise : « Ether azotique, 10 gr. — Aldéhyde, 10 gr. — Acétate d'éthyle, 50 gr. — Formiate d'éthyle, 10 gr.—Butyrate d'éthyle 10 gr.— Ben-

tisserie. On ne doit jamais utiliser ces produits chimiques dangereux. De même, il ne faut jamais user *d'extraits ou de sauces toutes faites* (extraits de viande, marmite, soja) qui sont ou toxiques ou hyperconcentrés ou trop forts, ni de graisses cadavériques : *lard, saindoux, graisse de veau ou de bœuf* pour frire, *tip, margarine*.

Les produits alcooliques : *liqueurs, cognac, rhum, vin non brûlé* et les aromes violents du *gingembre*, des *quatre épices*, du *piment*, du *cumin*, de *l'anis* (sauf pour le pain d'épice), du *raifort* seront à éviter ainsi que les excès de poivre, d'ail, de vinaigre. Les acides violents de la *tomate*, du *citron* dont on fait un abus insensé dans les recettes de sauces, ou d'entremets constituent de vrais fléaux pour les arthritiques, les entéritiques, les hépatiques, les rénaux, les anémiques, les rachitiques, les déminéralisés, les tuberculeux. *L'oseille*, autre condiment acide, doit aussi être proscrite. Le *laurier-cerise*, qui donne un parfum d'amande et qui est riche en acide cyanhydrique, doit être évité. *L'angélique* n'est pas à conseiller.

Condiments végétaux aromatiques. — Le règne végétal fournit un grand nombre de produits qui donnent des condiments de goût très varié et précieux : le *thym* ; le *laurier-sauce* ; le *persil* ; le *cerfeuil* ; l'*estragon* ; la *sauge* ; la *moutarde* ; la *girofle* et le *poivre* (à petites doses) ; la *muscade*, le *safran* ; la *cannelle* ; la *vanille* peuvent être utilisés.

---

zoate d'éthyle, 10 gr. — Œnanthylate d'éthyle, 10 gr. — Sébate d'éthyle, 10 gr. — Salicylate de méthyle, 10 gr. — Butyrate d'amyle, 1 gr. — Acide tartrique, 50 gr. — Acide succinique, 10 gr. — Glycérine, 40 gr. — Alcool à 100°, 1 litre. »

Parmi les végétaux de haut goût, il convient aussi de permettre dans la famille des liliacées, l'*ail* et l'*échalote* (modérément), l'*oignon*, le *poireau*, la *ciboulette*, *l'asperge*, et dans la famille des crucifères : le *radis* et le *cresson* (modérément), le *navet*, le *chou*, la *roquette* qui sert à condimenter les salades.

Citons encore le *céleri* ; les *fleurs d'oranger* et les *fleurs* et les *graines fraîches de capucine* ; *les olives noires* qui servent à simuler le goût de viande dans certaines recettes, les *olives vertes* ; les *cornichons* et les *câpres* (moins recommandables) ; les *champignons* ; le cacao qui sert à fabriquer le *chocolat*, qui peuvent servir à condimenter des plats, des salades ou des sauces.

La seule graisse végétale qui soit bonne est *l'huile*. *L'huile d'olive fruitée* est très irritante pour les humeurs et donne souvent des troubles du côté de la peau et des muqueuses ; *l'huile d'olive douce* présente aussi ces inconvénients, quoique moins accusés. Aussi accordons-nous la préférence à *l'huile blanche* ou *d'arachide* que les dyspeptiques et les arthritiques tolèrent bien mieux, pourvu qu'on n'en abuse pas. Pourtant dans les gâteaux et les pâtisseries, l'huile d'olive douce donne meilleur goût et se trouve mieux supportée par son incorporation à la farine. L'huile d'arachide n'est pas plus dénaturée que l'huile d'olive douce non fruitée qui subit les mêmes procédés de purification industrielle. *L'huile de noix*, de goût très fin, n'est pas toujours tolérée facilement.

Condiments végétaux séchés. — En hiver, on manque la plupart du temps d'estragon, de cerfeuil, de persil. Aussi doit-on en été en faire sécher au grenier sur des papiers, puis on les met à l'abri de la poussière dans des boîtes en carton. Le thym, le laurier-

sauce et la sauge devront être employés séchés, été comme hiver.

Bouquet garni. — On donne ce nom à un ensemble de diverses plantes aromatiques liées par un fil et ajoutées dans les plats cuits (thym, laurier, estragon, cerfeuil, persil, sauge).

Les excitants vrais. — Le *thé*, le *café*, le *maté* peuvent être utilisés dans les régimes peu sévères ou dans les périodes d'adaptation. Le thé en boutons floraux est moins excitant que le thé en feuilles. Le *vin* n'est à employer que brûlé, pour éviter l'alcool qu'il contient et pour n'absorber que ses aromes. Le *vinaigre* fait chez soi dont l'alcool a été transformé en acide acétique par le ferment acétique est supporté bien mieux que le vinaigre vendu chez l'épicier.

Vin brûlé. — Faire bouillir le vin dans une casserole couverte. Quand il entre en ébullition, y mettre le feu en y plongeant une allumette en feu et entretenir la flamme le plus longtemps qu'il sera possible, en soulevant vite et en laissant retomber le liquide avec une cuiller.

Vinaigre fabriqué chez soi. — Dans un tonnelet de bois, mettre un fragment visqueux de mère à vinaigre (à se procurer chez des personnes qui fabriquent leur vinaigre chez elles ou chez les tonneliers qui en trouvent dans des tonneaux laissés longtemps en vidange) et ajouter du vin blanc ou du vin rouge, en petite quantité, pour que le fragment de mère à vinaigre ne soit pas trop noyé et détruit par l'excès d'alcool. Après un certain temps, quand le vin est devenu acide, on peut en ajouter en procédant ainsi, progressivement, à plusieurs reprises. Quand le vinaigre est suffisamment fait, il suffit d'ajouter chaque fois dans le tonneau une dose de vin double de

celle de vinaigre que l'on retire. Laisser la bonde ouverte en recouvrant seulement d'une toile métallique très fine.

Le sel marin. — Ses contre-indications (œdème par albuminurie, certaines rares intolérances individuelles) ne doivent pas être étendues à tort et à travers. Le *sel* est un bon condiment, pourvu qu'on en use avec pondération. Le régime déchloruré n'est, en réalité, que très rarement indiqué. On en a fait abus.

Le sucre. — Le *sucre raffiné* (de betterave ou de canne ou d'érable) n'est pas un aliment physiologique, ni sain. Il ne faut l'employer qu'à titre de condiment, à doses modérées, cuit en mélanges féculents ou farineux ou oléagineux (chocolat), qui atténuent son agressivité de corps chimique, dénaturé. Dans bien des cas on pourra substituer le miel (sucre naturel) au sucre raffiné (voir : *Miel*). Préférer le sucre de canne (sucre de tiges) au sucre de betterave (sucre de racines), même pour les confitures.

Caramel. — Pour caraméliser un moule, faire fondre à feu très doux environ six morceaux de sucre imbibés d'eau. Remuer avec une cuiller de bois. Quand le sucre a pris la teinte rouge foncé, incliner le moule successivement dans tous les sens pour que le caramel enduise les parois. Eviter de chauffer trop brutalement pour ne pas faire fondre l'étamage. Pour éviter ce risque, on peut commencer l'opération dans un petit récipient en cuivre non étamé. Attendre que l'enduit de caramel soit refroidi pour y verser la composition à cuire.

Le chocolat. — C'est à la fois un condiment agréable, un excitant doux, et un aliment assez recommandable bien qu'industriel ; l'association du sucre

avec un fruit oléagineux, le cacao, le rend beaucoup moins irritant.

Chocolat cuit à l'eau. — Le chocolat au lait constipe, se digère mal et fatigue les voies digestives. Le chocolat cuit à l'eau ne constipe pas, se digère aisément et se supporte mieux que le chocolat croqué à sec. On peut l'utiliser pour le goûter, en remplacement d'aliments solides. Mettre une demi grosse tablette de chocolat par grande tasse à thé d'eau. Couper le chocolat en fragments. Aider la dissolution à chaud en remuant avec une cuiller de bois. Faire bouillir quelques minutes. On peut parfumer en ajoutant une gousse de vanille, pendant l'ébullition.

Condiments animaux, non cadavériques. — Le *beurre* et les fromages, surtout le *Gruyère* et le *Parmesan* (plus léger), fournissent des aromes utiles dans de nombreuses recettes.

Les sauces. — Ces compositions fluides ou liquides servent à agrémenter bon nombre de mets peu sapides. On devra être prudent dans l'emploi de toutes les sauces, surtout des sauces fortes (Voir : *Sauces*).

16° LES CONFITURES. LE MIEL

L'abus des sucreries et l'emploi du sucre industriel comptent parmi les fautes alimentaires principales. L'homme doit prendre le sucre nécessaire à son fonctionnement organique tel que la nature le lui offre sous forme diluée dans les fruits ou concentrée dans le miel. Et quand, en hiver, ou encore en été si les fruits ne sont pas de première qualité, la ration de sucre a besoin d'être renforcée parce qu'insuffisante dans les fruits, il devient légitime et nécessaire d'ajouter dans les desserts un aliment sucré tel que

chocolat, miel, pain d'épice, confiture. En pareil cas, l'association miel et fruits en confiture est la plus naturelle et c'est elle qui, en diététique clinique, se montre infiniment mieux tolérée que l'association sucre industriel et fruits. C'est pourquoi nous préconisons l'emploi du miel pour la fabrication des confitures. Des sujets qui supportent mal le miel nature, le tolèrent par contre dès qu'il est rendu moins irritant par son incorporation aux fruits cuits, dans les confitures. Pourtant, à côté de cela, il existe certains sujets nerveux qui ne supportent pas le goût du miel ni les principes aromatiques qu'il renferme. On est alors obligé de laisser prendre modérément des confitures faites au sucre industriel. C'est pour ces cas, plutôt rares, que nous publions la recette des confitures au sucre. Enfin, quantité d'arthritiques ne tolèrent pas le miel ni les confitures au miel, au cours des années de grande activité solaire (1).

Les confitures du commerce. — Trop souvent on risque en achetant des confitures fabriquées, de consommer des produits imparfaits ou frelatés. Les fruits qui ont servi à faire les confitures du commerce sont la plupart du temps incomplètement mûrs et donnent des confitures acidifiantes. Assez souvent même, on utilise des pulpes de fruits conservées en boîtes. Les gelées sont faites avec des fruits verts ou pas mûrs ou encore elles sont additionnées d'acide tartrique. Des confitures à bas prix renferment de la gélose, de la gélatine, de la fécule, du glucose et souvent elles sont faites avec des légumes (betterave

---

(1) Voir : le rythme des taches solaires, dans : P. Carton. — *Traité de médecine, d'alimentation et d'hygiène naturistes*, et dans *l'Art médical*.

rouge, potiron, carotte) que l'on aromatise avec des parfums synthétiques et que l'on acidifie avec des acides chimiques. Il est donc important, quand on tient à sa santé, de fabriquer ses confitures chez soi.

Confitures au sucre. — On peut faire des confitures de fruits entiers ou de fruits passés (marmelades). Nous déconseillons les gelées qui pour être réussies exigent l'emploi de fruits acides ou pas mûrs (sauf les cassis et les coings).

Les confitures de fruits acides sont aussi redoutables pour la plupart des estomacs que les fruits acides crus. Le sucre masque mais ne détruit pas leur acidité. C'est pourquoi, nous recommandons aux arthritiques, aux malades des voies digestives et aux déminéralisés de ne pas consommer de confitures de fraises, de groseilles, de cassis, d'oranges, de rhubarbe, de tomates, de cerises même, parce qu'on est obligé d'employer des cerises à chair molle, aigres ou acides, pour les réussir (les bigarreaux ne peuvent pas servir pour les confitures). Enfin, la confiture de coings, qui a des effets si constipants ne doit être utilisée, passagèrement, qu'à titre de médicament antidiarrhéique.

On doit faire les confitures avec de beaux fruits, mûrs, bons à être consommés crus. Il faut ajouter livre de sucre par livre de fruits dénoyautés et préparés. C'est un mauvais calcul de mettre moins de sucre, car il faut cuire davantage pour réduire les confitures à la consistance voulue et cette durée de cuisson accrue nuît au goût et accroît la consommation de combustible. Le sucre de canne (tiges) est meilleur que le sucre de betterave (racines).

Le temps de cuisson dépend de conditions trop variables pour être donné avec précision. Il dépend

de l'intensité du feu (éviter le feu trop vif qui risque de brûler les confitures), de la quantité de confiture contenue dans le récipient (plus il est petit, plus la réduction s'opère vite), de la constitution de l'année (les années où les pluies sont abondantes, les fruits sont plus aqueux, ils rendent plus d'eau et ils exigent une plus longue cuisson).

Préparation des confitures. —Mélanger même poids de fruits préparés et de sucre de canne, dans une bassine en cuivre (de préférence) ou un récipient en aluminium ou en fer émaillé (il vaut mieux ne pas se servir de récipient étamé qui noircit les fruits). Commencer à feu doux. Tourner avec une écumoire en cuivre pendant tout le temps de la cuisson. Ecumer. On reconnaît à divers signes que la cuisson est suffisante : quand en soulevant l'écumoire la confiture cesse de s'écouler très liquide et se rassemble sur le tranchant de l'écumoire et s'en détache « à la nappe » par gouttes larges et espacées ou encore quand en laissant tomber une goutte de confiture dans l'eau froide, cette goutte va au fond sans se dissoudre ou encore quand une goutte de confiture prise entre deux doigts produit un bruit sec quand on les écarte brusquement, ou encore quand une goutte mise sur une assiette froide peut, après refroidissement, être inclinée sans qu'elle coule. Il est encore plus certain de se servir du pèse-sirop comme il est dit plus loin pour les confitures au miel et de retirer les confitures vers 34 à 36°. Quand ce point est atteint, écarter la bassine, attendre quelques minutes et mettre en pots. — Une heure à l'avance, on aura mis un peu de soufre en poudre sur une assiette, on l'aura allumé et chaque pot retourné aura été placé sur la flamme dans l'assiette, puis mis à l'écart sur la table, en res-

tant retourné, pour que la vapeur de soufre soit enfermée et stérilise le verre. — Quelques heures après la mise en pots, quand le refroidissement est assez grand, poser à la surface de chaque pot un papier passé dans de la glycérine rectifiée coupée d'un tiers d'eau (produit plus antifermentescible que l'alcool et pas plus nocif) ; on évitera ainsi à coup sûr les moisissures. On pourra, au besoin, gratter la surface de la confiture avant de la consommer, pour retirer les traces de glycérine. Enfin, ficeler un double papier fort et propre, comme fermeture, afin d'éviter la pénétration des germes et des poussières.

On peut aussi se servir d'un seul papier en opérant de la façon suivante. Découper à l'aide de ciseaux des ronds de papier blanc, assez fort, posé sur l'orifice des pots, en suivant leur bord externe. Aussitôt après la mise en pots, tremper successivement chaque rond de papier, sur une face, dans du blanc d'œuf étalé dans une assiette. Puis, tendre et coller le papier sur l'orifice des pots encore très chauds, en rabattant et en lissant les bords avec les paumes des mains. En séchant, le papier devient rigide et imperméable.

Autre procédé. — La veille, peser autant de sucre cristallisé que de fruits et faire sauter le tout pour que le mélange soit parfait. Laisser macérer douze heures au frais et faire cuire ensuite comme ci-dessus. Ce procédé fait rendre l'eau des quartiers de fruits et amorce la pénétration du sucre ; il permet de raccourcir le temps de cuisson et d'éviter que les confitures se liquéfient après la cuisson, par suite du dégorgement tardif des morceaux de fruits (surtout pour les fraises et les pêches).

Confiture de prunes. — Utiliser de préférence des

reines-claude, des petites mirabelles, des grosses mirabelles ou des quetsches. Eviter les variétés qui sont trop aqueuses.

Confiture d'abricots. — Préférer des abricots de plein vent à peau galeuse. Les choisir bien mûrs.

Confiture de pêches.— Choisir des pêches fermes, de vigne ou de plein-vent.

Confiture de poires. — Prendre des variétés à chair ferme : Beurré d'Angleterre, Rousselet, Messire Jean, Curé.

Confiture de fraises. — La variété Héricart de Thury ou « Ricart » est la meilleure pour les confitures.

Confiture de courge farineuse. —(Courge de Hubbard). — Faire cuire à l'eau de la courge farineuse, coupée en morceaux. Avant qu'elle se délite, l'égoutter puis la tamiser. Peser, faire un sirop avec même poids de sucre cristallisé que l'on fait fondre avec très peu d'eau. Ajouter la courge, une gousse de vanille, faire cuire au point voulu.

Confiture de marrons. — Enlever la première écorce des marrons au couteau, la seconde par exposition au four comme il a été dit déjà (voir : *marrons*). Cuire les marrons à l'eau. Les égoutter. Les passer à la passoire. Prendre même poids de sucre. En faire un sirop avec très peu d'eau. Puis, verser par petites quantités à la fois ce sirop dans la purée pour la diluer en tournant sans faire de grumeaux. Remettre dans la bassine avec un peu de vanille, faire bouillir environ vingt minutes, en remuant tout le temps.

Raisiné. — Se servir soit de moût de raisins aussitôt après que la vendange a été déchargée dans la cuve, soit de raisins très mûrs, cueillis par temps sec et mis quelques jours à l'avance au grenier pour ache-

ver leur maturation. Dans ce dernier cas, enlever les grains abîmés, égrener les grappes, presser les grains dans un presse-purée, ou les passer à la passoire, puis dans un linge ou une mousseline propres, en les tordant pour en exprimer tout le jus, afin de ne pas faire cuire le jus avec des pépins et des peaux qui rendraient le raisiné trop acide. Mettre le jus dans une bassine ou casserole en cuivre, à feu doux et régulier. Ecumer; remuer constamment pour que le raisiné ne brûle pas: réduire de moitié environ, plus ou moins, selon la richesse en sucre du raisin. Quand le jus tombe à la nappe ou se prend, en refroidissant sur une assiette, on peut mettre en pots comme pour les confitures. Il est plus certain aussi de se servir du pèse-sirop et de retirer à 36°.

Le raisiné est une confiture saine qui n'a pas les inconvénients irritants des confitures faites au sucre industriel. Mais son goût assez piquant n'est pas très fin et elle n'est pas économique, car on ne retire guère que 500 gr. de confiture de trois kilos de raisin.

Confiture de poires au raisiné ou raisiné de Bourgogne. — Procéder d'abord comme pour le raisin, en faisant réduire davantage, des deux tiers environ, vers 37° au pèse-sirop. Peser le raisiné à ce moment et ajouter le même poids de poires à chair ferme à confiture (Beurré d'Angleterre, de préférence), épluchées, coupées en tranches de l'épaisseur d'une pièce de cinq francs. Ajouter une petite gousse de vanille. Laisser macérer vingt-quatre heures, puis cuire de nouveau et quand le jus se prend en refroidissant dans l'assiette, mettre en pots.

Confitures au miel. —*Procédé général.* — On fait d'excellentes confitures au miel qui n'ont pas les inconvénients antiphysiologiques des confitures fai-

tes au sucre industriel. Elles sont plus coûteuses mais incomparablement plus saines. Eviter le miel trop foncé. Se servir de miel blanc ou ambré. Elles peuvent servir diluées en *sauces aux fruits*. Les dyspeptiques les tolèrent encore mieux diluées dans un peu d'eau, ajoutée dans l'assiette, que nature. Choisir toujours des fruits bien mûrs, les dénoyauter ou retirer les cœurs avec les pépins et les peler. La veille au soir les mélanger dans une terrine ou un moule en porcelaine avec du miel liquide ou liquéfié (600 gr. de miel pour 500 gr. de fruits). Laisser en contact vingt-quatre heures, et remuer avec une cuiller de bois, trois fois dans les vingt-quatre heures en râclant bien le fond pour éviter le dépôt de miel non dissous au-dessous des fruits. Ce mélange préalable est obligatoire pour réussir les confitures au miel, sans quoi les fruits se laissent mal pénétrer par le miel, si on les cuit d'emblée. En pareil cas, après la mise en pots, ils rendent leur eau de composition, ce qui abaisse la concentration du sirop de miel et favorise la fermentation et les moisissures. On serait alors obligé de les recuire. Le mieux, c'est donc après vingt-quatre heures de mélange, de mettre à cuire ensemble, miel et fruits. A la campagne, opérer plutôt le soir, après dîner, pour éviter l'envahissement de la cuisine et même du reste de l'habitation par les abeilles attirées par l'odeur du miel cuit. Si l'on opère le jour, tenir portes et fenêtres closes. Retirer le plus gros de l'écume à l'écumoire ; le reste se dissout et disparaît au cours de la cuisson. Le temps de cuisson varie beaucoup selon la force du feu, la quantité de confiture, la variété des fruits et l'année qui rend les fruits plus ou moins aqueux, selon qu'elle est humide ou sèche. En général, le temps de cuisson peut varier de quinze à quarante-

cinq minutes. Quand après refroidissement dans une assiette, le jus tient à l'inclinaison, on peut mettre en pots. Mais, le plus sûr est de se servir du pèse-sirop de la façon suivante. Dans une petite éprouvette cylindrique de cent centimètres cubes, verser d'abord à la cuiller du mélange de miel et du jus de fruits macérés, avant la cuisson, pour apprécier son degré de concentration qui peut varier de 28 à 32 degrés. Quand les fruits sont très sucrés, ils n'abaissent pas le degré primitif de concentration du miel pur liquide ou liquéfié (qui varie entre 42 et 45 degrés) au-dessous de 32 degrés. Le temps de cuisson peut alors se trouver raccourci vers douze à vingt minutes d'ébullition. Naturellement l'ébullition doit se poursuivre davantage, de trente à quarante-cinq minutes, avec les fruits non mucilagineux et moins sucrés (brugnons, pêches, par exemple), dont le sirop ne marque après vingt-quatre heures de macération que 28 degrés. Pour apprécier le degré de cuisson, tous les quarts d'heure environ, on remplit aux trois quarts l'éprouvette avec du jus de confiture pris dans la bassine et on refroidit l'éprouvette avec précaution en l'inclinant légèrement et en la tournant sur son axe longitudinal sous le jet d'eau d'un robinet. Les pèse-sirop, en effet, sont établis à la température de 15 degrés, d'où une cause importante d'erreur, si l'on ne refroidit pas le jus. La cuisson du sucre ou à la nappe ou au petit perlé qui suffit pour les confitures, correspond à 33 ou 34° au pèse-sirop. Il est parfois difficile de tomber juste à 33 degrés. Le plus sûr pour la conservation est de cuire les confitures un peu plus et de ne les retirer du feu que quand on trouve de 34 à 36 degrés au pèse-sirop. Ensuite, opérer la mise en pots

qui se fait comme pour les confitures au sucre, mais de préférence dans des pots à miel.

Confiture de prunes. — Choisir des fruits bien mûrs et des variétés à chair épaisse et ferme (Reine-claude, mirabelle). Les couper en deux et les peler, avant de les mettre à macérer dans le miel. Terminer la cuisson vers 35 degrés au pèse-sirop.

Confiture de mirabelles. — S'il s'agit de petites mirabelles, garder les peaux. Si ce sont de grosses mirabelles tardives, les peler. Procéder comme il vient d'être indiqué, en cuisant un peu moins longtemps. Ces confitures sont encore plus fines que celles de reines-claude.

Confiture de myrtilles. — Ecraser légèrement les myrtilles à la fourchette avant de les mélanger au miel, pour qu'il puisse mieux les pénétrer. Terminer vers 34 degrés.

Confiture d'abricots. — Choisir des abricots fondants (les peler s'ils ne sont pas bien à point), les couper en tranches pour que la pénétration du miel puisse se faire facilement.

Confiture de pêches. — Prendre des pêches de vigne ou de plein-vent à chair ferme. Les peler. Si la peau se détache mal, les recouvrir d'eau bouillante pour faciliter l'opération ; les couper en tranches assez minces. Les cuire plus longtemps que les prunes pour terminer vers 35 degrés.

Confiture de figues. — Prendre toujours les mêmes proportions : 600 gr. de miel pour 500 gr. de fruits épluchés. Choisir des figues bien mûres (éviter les premières cueillettes qui sont toujours plus irritantes). Ne jamais se servir de figues sèches. Enlever les queues et la peau que l'on peut détacher en même temps. Eviter l'excès de cuisson (ne pas dé-

passer trente minutes),sans quoi ces confitures trop concentrées seraient cuisantes pour les muqueuses (estomac et intestin). Les diluer avec un peu d'eau et les recuire légèrement, si cela se produisait.

Confiture de brugnons. — Procéder comme pour les pêches.

Confiture de poires. — Prendre des poires *Beurré d'Angleterre* ou *de Curé* qui soient mûres et bonnes à manger crues. Opérer comme pour les pêches. Cuire avec un demi-bâton de vanille ou un bâton entier selon la quantité de confiture. Terminer vers 36 degrés. Ces confitures sont excellentes.

Confiture de pruneaux. — En hiver, quand les fruits à confiture manquent, on peut les remplacer par des pruneaux. Inciser les pruneaux. Les faire tremper douze heures. Les faire cuire à grande eau. Si ces confitures de pruneaux doivent être consommées par des dyspeptiques, changer une fois l'eau de cuisson. Dénoyauter les fruits. Les égoutter sur une passoire. Mettre au feu un poids égal de miel, auquel on ajoutera très peu d'eau ; 100 gr par 500 gr. de miel. Clarifier et écumer en faisant bouillir cinq à 10 minutes. Ajouter les pruneaux. Faire cuire une demi-heure. Mettre en pots.

Confiture de raisin au miel ou raisiné au miel. — Choisir du raisin très mûr à peau non acide au goût, de préférence du muscat. Nettoyer, laver au jet d'eau les grappes. Les sécher sur un torchon. Egrener le raisin et le peser, puis écraser les grains à la fourchette dans un récipient en porcelaine. Ajouter 600 gr. de miel pour 500 gr. de raisin écrasé. Laisser macérer vingt-quatre heures en remuant deux ou trois fois au cours des vingt-quatre heures. Faire cuire ensuite avec les peaux et les pépins et réduire

un peu plus que pour les autres confitures pour obtenir finalement 36° au pèse-sirop. Laisser refroidir un peu avant de mettre en pots pour que les pépins et les peaux ne remontent pas à la surface.

Confiture de groseilles à maquereau. — Elles ne sont pas recommandables : elles restent acides même si on les cuit sans les peaux.

Confiture de marrons. — Enlever l'écorce des marrons, puis la seconde peau par friction dans un torchon, après les avoir passés au four. Les peser. Puis les cuire à l'eau, les égoutter et les passer à travers une passoire. Par 500 gr. de marrons pesés avant cuisson, ajouter 600 gr. de miel liquide ou liquéfié et 100 gr. d'eau. Bien mélanger et laisser macérer vingt-quatre heures. Enfin faire bouillir quinze à vingt minutes avec un bâton de vanille et mettre en pots. Cette confiture est forte et convient surtout aux estomacs robustes.

Confiture de courge. — Couper de la courge farineuse (de Hubbard, de préférence) en morceaux gros comme un dé. Les faire cuire à l'eau pendant dix minutes. Egoutter et laisser refroidir. Ajouter du miel liquide, dans la proportion de 600 gr. de miel pour 500 gr. de courge pesée crue. Laisser macérer vingt-quatre heures. Cuire ensuite avec un bâton de vanille pendant quinze à vingt minutes. Puis, mettre en pots.

Confiture de carottes. — Débiter des carottes en fines baguettes à l'aide du couteau à julienne. Les faire cuire à l'eau non salée vingt minutes. Une fois égouttées et refroidies, les mélanger à du miel liquide dans la proportion de 450 gr. de carottes pour 600 gr. de miel. Après vingt-quatre heures de macération, faire cuire environ vingt minutes avec un bâton

de vanille et retirer à 36° au pèse-sirop. Cette confiture de carottes ressemble à des fruits confits.

Préparations culinaires au miel. — *Miel bouilli.* — Certains sujets sont incommodés par l'arome formique du miel à l'état nature. D'ordinaire, il suffit de faire bouillir le miel pendant cinq minutes dans une casserole non étamée (le remettre ensuite en pot, pour la consommation journalière) pour que la tolérance soit acquise. Pour éviter la concentration du miel, ajouter trois cuillerées à soupe d'eau par pot d'une livre de miel avant de le mettre sur le feu. L'ébullition fait s'évaporer à coup sûr des principes volatils irritants. Nous l'avons constaté d'abord par ce fait de la meilleure tolérance du miel cuit et aussi en observant que ces mêmes personnes sensibles au miel cru sont incommodées et très assoiffées si elles séjournent dans la cuisine pendant qu'on y fait cuire des confitures faites au miel, parce qu'elles absorbent alors par voie respiratoire les principes volatils irritants que l'ébullition libère.

Pain d'épice. — Dans une casserole, bien mélanger 300 gr. de miel coloré, avec un verre d'eau et un verre de lait bouillants, en tournant avec une cuiller de bois pendant dix minutes. Retirer du feu et quand le mélange est devenu tiède, le verser dans un mélange de 250 gr. de farine de blé et 250 gr. de farine de seigle mis dans une terrine. Ajouter une demi-cuillerée à café de poudre d'anis et : soit une bonne cuillerée à café de bicarbonate de soude, soit une noisette de levure comprimée, de boulanger, bien émiettée. Délayer en pâte bien lisse. Couvrir d'un linge et laisser lever dans une pièce tiède, pendant une nuit. Verser dans une boîte en fer rectangulaire (à biscuits) *beurrée* ; fermer la boîte avec son couvercle et cuire au four

pendant deux à trois heures selon la chaleur du four (il vaut mieux à four modéré). Ne pas ouvrir le four pendant les vingt premières minutes. Puis faire pivoter la boîte en demi-tour sur elle-même, de temps en temps, pour égaliser la cuisson.

Le procédé au bicarbonate réalise mieux l'aspect mou et compact du pain d'épice et se conserve plus longtemps. Le procédé à la levure est plus naturel; il donne un pain plus sucré, plus savoureux, mais le pain est plus dur et ne se conserve pas, sans moisir, au delà de huit ou dix jours.

Gaufres au miel. — Travailler avec une cuiller de bois 250 gr. de farine avec deux cuillerées à soupe d'huile d'olive douce, deux cuillerées à soupe d'eau de fleurs d'oranger, deux œufs entiers, 150 gr. de miel et 150 gr. d'eau pour obtenir une pâte épaisse mais coulante. Pour la cuisson voir : *Pâtes à gaufres.*

Pudding meringué au pain et au miel. — Voir : *Pudding meringué.*

Gâteau de noisettes au miel. — Voir : *Gâteau de noisettes.*

Piquant Bourbonnais au miel. — Voir : *Piquant.*

Sablés écossais au miel. — Ces sablés sont meilleurs au miel qu'au sucre. Voir : *Sablés écossais au miel.*

Croquants au miel. — Battre deux œufs entiers, ajouter 160 gr. de miel liquide ou liquéfié, une cuillerée à soupe d'eau de fleurs d'oranger. Travailler pendant quelques minutes. Incorporer 250 gr. de farine pour obtenir une pâte sans grumeaux. Ajouter 125 gr. d'amandes, avec leur peau, préalablement grillées au four puis coupées en menus morceaux. Disposer en larges bandes plates sur une tôle beurrée. Dorer au jaune d'œuf. Cuire à four doux ; retourner

pour cuire le dessous. Découper en petits rectangles à la sortie du four. Garder en boîtes en fer.

Gâteau aux dattes et au miel. — Mélanger 300 gr. de farine, 150 gr. de miel, un paquet de levure alsacienne, une pincée de sel, 500 gr. de dattes hachées (pesées avant d'avoir enlevé les noyaux) avec un verre de lait coupé moitié eau. Mettre dans une boîte à biscuits ou un moule beurré. Cuire avec couvercle au four. La cuisson est suffisante quand la lame d'un couteau plongée dans le gâteau est retirée sèche.

Petites galettes de pommes de terre au miel.— Bien mélanger avec une fourchette 200 gr. de farine avec 200 gr. de purée de pommes de terre (obtenue sans addition d'eau avec des pommes de terre cuites en robe). Pétrir avec 120 gr. de miel liquide ou liquéfié, 50 gr. de beurre fondu et 0,50 centigr. de cannelle. Bien travailler la pâte jusqu'à ce qu'elle se détache des parois. Abaisser la pâte au rouleau à un demi-centimètre d'épaisseur. Découper en rond à l'aide d'un verre à Bordeaux. Cuire sur tôle beurrée à four chaud, sur les deux faces. Surveiller souvent.

Gâteau de pommes de terre au miel. — Faire la même pâte en y ajoutant un paquet (8 gr.) de levure alsacienne. Disposer sur un doigt d'épaisseur dans une tartière beurrée. Cuire au four sur les deux faces. Surveiller souvent.

Plumpudding au miel. — La veille, faire tremper d'une part 125 gr. de raisin de Corinthe bien nettoyé et d'autre part faire tremper 250 gr. de pruneaux, après les avoir incisés. Le lendemain les égoutter ; dénoyauter les pruneaux, les couper en morceaux. Faire un puits dans 200 gr. de farine et y délayer une petite cuillerée à café de sel (5 gr.), un paquet de levure alsacienne, une petite pincée (0 gr. 50) de can-

nelle, deux œufs, 150 gr. de miel et 40 gr. de beurre fondu. D'autre part, pétrir 250 gr. de mie de pain rassis avec les 125 gr. de raisins de Corinthe trempés à l'avance, 15 amandes grillées coupées en morceaux et les 250 gr. de pruneaux préparés. Ensuite incorporer ce dernier mélange à la première pâte. Cuire à four modéré dans un moule beurré (à charlotte, en métal), recouvert d'un papier beurré. La cuisson est suffisante quand la lame d'un couteau plongé au centre du gâteau ressort sèche.

Beignets soufflés ou Pets de nonne au miel. — Voir : *Beignets soufflés.* Remplacer la cuillerée à café de sucre par une cuillerée à soupe (50 gr.) de miel.

Biscuits à la cuiller au miel. — Mélanger quatre jaunes d'œufs avec 100 gr. de miel liquide ou liquéfié froid, pendant qu'une autre personne bat les quatre blancs en neige ferme. Jeter 120 gr. de farine tamisée dans les jaunes et *tourner seulement deux ou trois fois pour mélanger à peine*, ajouter aussitôt la moitié des blancs en neige, mélanger un peu, puis le reste des blancs et achever le mélange doucement et en quelques tours pour que l'ensemble reste mousseux. A l'aide d'une cuiller à soupe, couler la pâte en forme de biscuits sur un papier blanc non beurré. Saupoudrer la surface de sucre en poudre, vanillé. Mettre à four très doux. Surveiller et tourner souvent. Retirer dès que la surface est dorée.

Madeleines au miel. — Mélanger deux jaunes d'œufs avec 120 gr. de miel, ajouter 40 gr. de beurre fondu, une cuillerée à soupe d'eau de fleurs d'oranger. Jeter dans le mélange 120 gr. de farine et travailler pour avoir une pâte lisse ; incorporer ensuite les deux blancs d'œufs battus en neige, en tournant le moins

possible, afin que la pâte reste mousseuse. Cuire à four doux dans des moules beurrés, à madeleines.

Macarons au miel. — Voir à la Table des Matières.

17° UTILISATION DES RESTES

Les restes d'aliments cuits sont, d'ordinaire, désagréables à consommer froids ou réchauffés directement à la casserole. On peut, au contraire, les rendre très présentables en les chauffant indirectement au bain-marie ou en les accommodant à nouveau de diverses façons.

Bain-marie. — Le plus simple est de se servir de la vapeur d'eau en plaçant l'aliment dans un plat creux sur une casserole d'eau bouillante servant elle-même à la cuisson d'un autre plat et de l'y maintenir, recouvert d'une assiette ou d'un couvercle, le temps nécessaire à son réchauffement.

On peut encore se servir d'un moule à soufflé qui baignera dans une casserole remplie d'eau que l'on entretiendra à l'ébullition douce. Ce procédé sert plutôt comme mode de cuisson. Il exige alors une durée plus longue qu'au four ou au feu direct, mais il est préférable pour les mélanges compacts qui exigent une cuisson douce et égale.

Croquettes ou côtelettes de légumes ou de pâtes . — Tous les restes de légumes ou de pâtes peuvent être utilisés en croquettes.

Croquettes avec oignon. — Par 500 gr. de restes, mélanger un oignon moyen et du persil hachés fin, un ou deux œufs battus et mélangés avec autant de chapelure qu'il en faut pour donner la consistance voulue. Etendre sur une planche farinée, diviser en croquettes, les rouler dans la farine. Les faire cuire

soit dans un plat à gratin avec beurre, au four, soit rôties à la poêle, à l'huile.

Croquettes avec oignon et olives noires. — Ajouter à la formule précédente une cuillerée à soupe d'olives noires dénoyautées et hachées.

Croquettes aux champignons. — A l'une des deux précédentes recettes, ajouter 50 gr. de champignons sautés au préalable.

Croquettes sans oignon.—Pour les enfants ou pour les dyspeptiques, on peut utiliser les trois précédentes recettes, sans mettre d'oignon haché. On peut y ajouter alors fort peu de noix muscade (raclée au couteau).

Rissoles. — Etendre de la pâte à tarte, salée, à l'épaisseur d'une pièce de deux sous. Découper des ronds à l'aide d'un bol ; recouvrir la pâte d'une couche de restes de champignons ou de légumes ou de pâtes avec un peu de Gruyère râpé. Replier en deux, souder les bords, qui seront restés libres, en les mouillant d'un peu d'eau et en appuyant. Frire ou faire cuire au four.

Artichauts. — Peuvent se manger avec sauce vinaigrette ou à la Béchamel, à la Barigoule, au gratin, en salmis, en pain d'artichaut (Voir ces recettes).

Asperges. — Les utiliser avec sauces ou au gratin ou en omelette.

Blancs d'œufs. — S'il y en a peu, les ajouter à des œufs brouillés ou sur le plat, s'il y en a davantage en faire une meringue ou un *pain fondant*, ou l'utiliser en *patience*.

Pain fondant. — Dans quatre blancs d'œufs non battus en neige, ajouter 150 gr. de sucre en poudre, puis doucement 150 gr. de farine, enfin 50 gr. de beurre fondu au bain-marie. Battre le tout un quart

d'heure. Faire cuire à four doux, pendant trente minutes, dans un moule beurré.

Patience. — Battre trois blancs d'œufs en neige pas trop ferme. Y ajouter 125 gr. de farine et 125 gr. de sucre mélangés et tamisés : tourner deux ou trois minutes. Disposer en forme de pastilles rondes, sur tôle légèrement huilée ; cuire au four doux pendant cinq à dix minutes.

Carottes. — Au bain-marie, servies avec sauces, en soufflé, en gratin par lits minces et alternés avec de la purée de pommes de terre, en croquettes.

Champignons. — Au bain-marie, en omelette, au gratin, en croquettes.

Chicorée. — Comme les épinards.

Choux. — Sautés, servis avec croûtons de pain grillé, sautés à l'oignon, en gratin, au bain-marie, avec sauce blanche, en salade, en croquettes.

Epinards. — A la Parmentière, au gratin, avec Gruyère, en pain d'épinards, en croquettes.

Fromage de Gruyère ou de Parmesan râpé. — En gratins, gnocchis, omelette, soupe à l'oignon.

Fromage de Brie qui coule. — En galettes briardes.

Haricots verts. — Sautés nature ou à l'oignon, au bain-marie et en sauces, en salade, en croquettes.

Haricots en grains. — Comme les haricots verts et en galantine ou en *rôti* au four.

Jaunes d'œufs. — Ajouter à une omelette, à des œufs brouillés ou en potage, en sauce pour lier.

Lentilles. — En salade, au bain-marie, en croquettes, en rôti ou gratin au four avec pommes de terre sautées à l'oignon.

Macaroni. — Voir : *Nouilles.*

Macédoine de légumes. — Avec sauce mayon-

naise ou en croquettes ou en bain-marie avec sauces variées.

Nouilles. — En omelette, en sauces variées après bain-marie,en salade, en croquettes,en gratin.

Pain. — Les moyens d'utiliser le pain entier ou en croûtes ou en mie sont très nombreux : pain perdu, omelette, puddings et plumpuddings variés, soupe, panade, sauce, chapelure (voir toutes ces recettes à la Table des Matières).

Pâtes. — Voir : *Nouilles.*

Pommes de terre.—Sautées nature ou Lyonnaise, en omelette, en salade,en soufflé,au gratin, avec sauces,en croquettes.

Poireaux. — Vinaigrette ou au gratin ou en croquettes ou sautés avec pommes de terre ou en omelette picarde.

Riz. — Croquettes, gratin, soupes,sauces. (Voir : *Riz*).

Vin. — Sauce matelote ou haricots à la Bourguignonne ou vinaigre.

18° LES BOISSONS

Le *lait* est un aliment d'enfant et ne doit jamais être employé comme boisson. Les *boissons fermentées* sont malsaines : le *vin* surexcite, la *bière* alourdit, pousse à boire davantage et à engraisser,le *cidre* acidifie. Les *infusions* et les *décoctions* ne doivent pas être employées d'une façon habituelle, car elles déminéralisent (l'ébullition précipite les sels minéraux de l'eau ; l'adjonction de sucre non incorporé à un aliment fatigue les voies digestives). La meilleure, la plus saine et la plus fortifiante des boissons est l'eau commune,pure, non bouillie. C'est seulement pour

obtenir certains effets de correction thérapeutique que l'on peut avoir recours à des boissons calmantes ou stimulantes ou sudorifiques ou laxatives. En général, il est préférable de sucrer modérément au sucre ordinaire plutôt qu'au miel qui exige une trop forte dose pour édulcorer suffisamment, ce qui, à la longue, fatigue le foie et l'estomac.

Solutions. — La boisson se prépare par dissolution à froid (miel, gomme, sirops).

Décoctions. — La substance est soumise à une ébullition prolongée. Le procédé nuit à l'arome des tisanes.

Macération. — C'est le trempage prolongé d'une substance dans l'eau sans chauffage ou après décoction.

Infusions. — C'est le procédé courant qui consiste à verser de l'eau bouillante sur le produit à infuser et à laisser en contact (récipient couvert), pendant cinq à trente minutes, selon les cas.

Temps d'infusion et dosage des principales tisanes. — La dose de substances à employer doit être de 12 à 20 gr. par litre, soit environ 2 gr. pour une tasse de 150 centimètres cubes. On laissera infuser les fleurs et les feuilles environ dix minutes. Les substances plus coriaces : racines, parties ligneuses, graines (anis, serpolet, centaurée, racine de guimauve, réglisse, chiendent, etc.) infuseront quinze à vingt minutes.

Tisanes pectorales et calmantes. — Mauve, guimauve, tilleul, sureau, fleurs d'oranger, coquelicot, tussilage, laitue, bouillon-blanc, fleurs pectorales (mauve, pied-de-chat, tussilage, coquelicot, bouillon-blanc, guimauve et violettes à parties égales) ou le mélange suivant encore plus recommandé (mauve, gui-

mauve, bouillon-blanc, sureau, tilleul à parties égales).

Tisanes stimulantes et stomachiques. — Camomille, feuilles de cassis, café, thé en fleurs, thé en feuilles, maté, mille-pertuis, mille-feuille ou achillée, fumeterre, menthe, mélisse, hysope, sauge, serpolet, verveine odorante, salsepareille, anis étoilé, cônes de houblon, cannelle, boldo, quassia, centaurée, feuiles d'oranger, racine d'angélique.

Décoctions adoucissantes. — Racine de guimauve, fleurs de sureau, mauve, guimauve, tête de pavot, jujube, laitue.

Tisanes diurétiques. — Chiendent, queues de cerises, stigmates de maïs, pariétaire, racine de pissenlit, réglisse.

Tisanes astringentes et antidiarrhéiques. — Feuilles de ronce, gentiane, riz, fleurs d'ortie blanche, arnica, mélilot, plantain, noyer, racine de ratanhia, pétales de roses, myrtilles, tête de pavot.

Tisanes diaphorétiques. — Fleurs de bourrache, racines de bardane, fleurs de sureau, tilleul, feuilles de houx, buchu.

Tisanes laxatives. — Rhamnus frangula ou bourdaine, fleurs de pêcher, pensée sauvage, frêne, graines de lin, orge, racine de chicorée, séné (un à deux follicules cuits avec des pruneaux), baies de houx, manne (10 à 40 gr.).

La bourdaine s'emploie à la dose de 6 à 8 gr. pour l'adulte. Elle se fait bouillir le matin pendant huit minutes, dans un verre et demi d'eau, dans une casserole en émail ou en porcelaine. On l'y laisse macérer jusqu'au soir. Avant de se coucher, on absorbe la solution décantée, tiédie et légèrement sucrée.

Tisane vermifuge. — Semen-contra (6 gr. pour adul-

tes,0 gr. 50 par année d'âge pour enfants). Ecorce de racine de grenadier.

Tisane émétique. — Ipéca, pensée sauvage (haute dose).

Préparation du café. — Verser de l'eau bouillante sur du café moulu, pressé dans un filtre (10 gr. par personne).

Café arabe. — Moudre très fin dans un moulin spécial. Mélanger une cuillerée à café de poudre par tasse à café d'eau ; sucrer ; mettre à bouillir dans une casserole en cuivre. Aussitôt en ébullition, retirer et faire remonter en ébullition trois fois de suite. Laisser reposer quelques minutes. Verser sans secouer Le café arabe donne une infusion plus forte.

Succédanés du café. — On a cherché à remplacer le café par d'autres graines ou fruits, dépourvus de caféine, café d'orge germée ou de malt ; café de malt composé : froment, orge et seigle germés ; café de glands torréfiés. La plupart de ces produits, mis dans le commerce, sont aromatisés à l'essence de café. Ils se préparent en mettant à l'eau froide le café moulu (une cuillerée à soupe par personne) et en faisant bouillir dix minutes. On peut aussi procéder comme pour le café arabe.

Préparation du thé. — Ebouillanter la théière. Rejeter l'eau. Mettre le thé, puis verser de l'eau, *en train de bouillir*, dans la théière. Ne pas laisser infuser plus de trois à quatre minutes, pour éviter que le thé prenne un goût de tanin.

Thé de fleurs d'oranger. — Préparer l'infusion en mettant à parties égales fleurs d'oranger et fleurs ou feuilles de thé. La fleur d'oranger adoucit l'action excitante du thé.

Succédané du thé : le thé de pommes. — Pren-

dre des épluchures de pommes mûres et douces (pelures et cœur avec ses pépins). Les mettre sur une tôle à gâteaux, au four chaud, un quart d'heure ou vingt minutes, afin qu'elles brunissent fortement. Les enfermer, quand elles sont refroidies, dans des boîtes de métal. Pour faire du thé pour quatre personnes, prendre une petite poignée de ces épluchures brunies et mettre à bouillir cinq minutes dans de l'eau déjà bouillante et sous un couvercle. Servir bouillant.

Jus de raisins frais. — Laver des raisins au jet du robinet. Les mettre dans un récipient en porcelaine et les écraser au pilon de bois. Ajouter une quantité d'eau égale à la moitié du volume du jus ainsi obtenu. Laisser au repos vingt-quatre heures. Puis décanter doucement pour éviter d'entraîner les peaux et les pépins.

Orangeade. — Faire fondre une cuillerée à soupe de sucre en poudre dans 250 gr. d'eau, ajouter le jus d'une orange pressée.

Citronnade à l'orgeat. — Faire fondre une cuillerée à soupe de sucre en poudre dans 100 gr. d'eau, ajouter un verre à madère d'orgeat, le jus d'un citron, et de l'eau pour compléter les 250 centimètres cubes.

Limonade. — Faire une citronnade avec de l'eau de Seltz ou une eau minérale gazeuse.

Lait d'amandes ou orgeat. — Faire tremper pendant vingt-quatre heures à l'eau froide ou quelques minutes, dans l'eau bouillante, 75 gr. d'amandes douces pour les débarrasser de leurs peaux. Les râper ensuite ; puis les piler au mortier de faïence ou de marbre, en les arrosant avec un peu d'eau froide, pour les empêcher de devenir huileuses. Dissoudre le lait obtenu dans 500 gr. d'eau froide dans laquelle on aura fait fondre 60 gr. de sucre. Ajouter l'eau peu

à peu, en tournant. Passer et presser dans un linge blanc, propre : ajouter enfin trois cuillerées à soupe d'eau de fleurs d'oranger.

Tisane d'orge. — Faire cuire deux cuillerées à soupe (50 gr.) d'orge dans un litre d'eau, pendant une heure en ajoutant de l'eau pour maintenir le volume d'un litre. Passer sur un linge propre. Prendre salée avec 4 gr. de sel ou sucrée avec sucre ou miel ou encore avec un peu de gelée de confitures. Utile dans les maladies aiguës.

Tisane de riz. — Remplacer l'orge par 50 gr. de riz. Contre la diarrhée.

Tisane de légumes. — Faire un bouillon de légumes clair avec une pomme de terre et une carotte moyennes et le tiers d'un poireau coupés fin. Obtenir un litre de bouillon à la fin. Retirer les légumes sur une passoire. Utile dans les maladies aiguës.

Tisane de graines de lin. — Laver, sécher une cuillerée à soupe de graines de lin. L'écraser au rouleau. La faire cuire pendant une demi-heure. Obtenir un litre de tisane. Passer sur une mousseline. Sucrer légèrement.

CHAPITRE IX

Listes mensuelles d'aliments végétaux et de menus rationnels

A. — Listes mensuelles d'aliments végétaux. — B. — Menus saisonniers pour adultes. — C. — Menus pour enfants de deux à dix ans. — D. — Menus simplifiés (voyage, raisons économiques). — E. — Menus en climat de montagne. — F. — Menus aux Colonies.

A. — LISTES MENSUELLES D'ALIMENTS VÉGÉTAUX

Nous n'indiquerons dans les listes que les variations saisonnières portant sur les légumes verts et les fruits, car les farineux (pommes de terre, riz, pâtes, semoules, farines, flocons de céréales, légumineuses sèches) se trouvent en toute saison. Il n'y a guère d'exception à faire que pour les petits pois frais qu'on ne doit consommer qu'au printemps et au début de l'été, pour les marrons que l'on doit manger frais, en hiver.

En ce qui concerne les légumes que l'on peut consommer *crus*, nous avons omis à dessein les légumes

trop irritants ou trop indigestes pour la plupart des estomacs : poireau, ail, échalote, oignon, radis noir, raifort.

Pour être renseigné sur le degré de digestibilité et de tolérance des aliments de ces listes, se reporter à la classification des aliments en trois catégories, page 74.

Mois de janvier. — *Légumes verts à cuire.* — Chou pommé vert, chou branchu du Poitou, chou de Bruxelles, choucroute, chou rouge (rarement), cardon, endive (rarement), céleri, chicorée sauvage, escarole, carotte, poireau, courge farineuse de Hubbard, potiron.

Champignons. — Champignons frais, de Paris (champignons de couche, cultivés), champignons séchés chez soi.

Légumes crus, en julienne, pour hors-d'œuvre ou salade. — Chou pommé vert, chou de Bruxelles (pommes et feuilles), carotte, pomme de terre, *mâche*, pissenlit, céleri-rave, topinambour, chicorée sauvage ; une cuillerée à café de blé cru, *à midi seulement*, trempé au moins deux jours à l'avance.

Fruits doux. — Poires, pommes, bananes, pruneaux, dattes, kakis, raisins frais conservés à la Thomery, raisins secs, olives vertes, olives noires, amandes, noisettes, noix, marrons.

Fruits acides. — Citrons, oranges, mandarines, figues sèches, abricots secs.

Mois de février. — *Légumes verts à cuire.* — Chou pommé vert, chou branchu, chou de Bruxelles, choucroute, cardon, endive (rarement), chicorée sauvage, escarole, épinard, carotte, poireau, courge farineuse de Hubbard, potiron.

Champignons. — Champignons frais, de Paris

(champignons de couche, cultivés), champignons secs.

Légumes crus en julienne pour hors-d'œuvre ou salade. — Chou pommé vert, chou de Bruxelles (pommes et feuilles), carotte, pomme de terre, *mâche*, pissenlit, céleri-rave, topinambour, chicorée sauvage ; blé cru trempé.

Fruits doux. — Poires, pommes, bananes, pruneaux, dattes, raisins frais conservés à la Thomery, raisins secs, olives vertes, olives noires, amandes, noisettes, noix, marrons.

Fruits acides. — Citrons, oranges, mandarines, figues sèches, abricots secs.

Mois de mars. — *Légumes verts à cuire.* — Chou pommé, chou de Bruxelles, (pommes et feuilles), chou branchu, chou vert, choucroute, cardon, endive, chicorée améliorée, chicorée sauvage, bette, épinard, pissenlit, laitue, carotte, poireau, courge de Hubbard.

Champignons. — Champignons frais, de Paris (champignons de couche, cultivés), champignons secs.

Légumes crus en julienne pour hors-d'œuvre ou salade. — Chou pommé, chou de Bruxelles (pommes et feuilles), pomme de terre, carotte, pissenlit, mâche, laitue, chicorée sauvage, chicorée améliorée, céleri-rave ; blé cru trempé.

Fruits doux. — Poires, pommes, bananes, pruneaux, dattes, raisins secs, olives vertes, olives noires, amandes, noisettes, noix, marrons.

Fruits acides. — Citrons, oranges, mandarines, figues sèches, abricots secs.

Mois d'avril. — *Légumes verts à cuire.* — Chou pommé, chou de Bruxelles (pommes et feuilles), chou vert, feuilles vertes de chou-fleur brocoli, asperge,

chicorée améliorée, chicorée sauvage, bette, épinard, Bon-Henri vivace, pissenlit, laitue, carotte, poireau, courge de Hubbard.

Champignons. — Champignons de couche ; morilles ; pézizes ou oreilles de chat.

Légumes crus en julienne pour hors-d'œuvre ou salade. — Chou pommé, chou de Bruxelles (pommes et feuilles), carotte, pomme de terre, *pissenlit*, mâche, laitue, chicorée améliorée, chicorée sauvage, asperge, cresson (acide), chou-fleur, radis, estragon, ciboulette ; blé cru trempé.

Fruits doux. — Poires, pommes, bananes, pruneaux, dattes, raisins secs, olives vertes, olives noires, amandes, noisettes, noix.

Fruits acides.— Citron, orange, mandarine, figues sèches, abricots secs.

Mois de mai. — *Légumes verts à cuire.* – Chou cœur de bœuf, asperge, laitue, romaine, chicorée sauvage, chicorée améliorée, pissenlit, épinard, carotte, artichaut, bette à carde, Bon-Henri, poireau.

Champignons. — Champignons de couche ; morilles ; oreilles de chat ou pézizes.

Légumes crus, en julienne, pour hors-d'œuvre ou salade. — Chou pommé, carotte, pomme de terre, *laitue, romaine*, pissenlit, chicorée sauvage, chicorée améliorée, asperge, radis, chou-fleur, estragon, persil, cerfeuil, ciboulette, oignon blanc ; blé cru.

Fruits doux. — Pommes, bananes, bigarreaux, olives vertes, olives noires, amandes, noisettes.

Fruits acides. — Fraises, citrons, oranges, mandarines.

Mois de juin. — *Légumes verts à cuire.* — Chou pommé, asperge, carotte, laitue, romaine, batavia,

chicorée améliorée, chicorée sauvage, artichaut, haricot vert, fèves en cosses jeunes, poireau, pois mange-tout, arroche.

Champignons. — Champignons de couche ; girolles, cèpes, pratelles.

Légumes crus, en julienne, pour hors-d'œuvre ou salade. — Chou, carotte, pomme de terre, laitue, romaine, batavia, asperge, pois mange-tout, haricot vert, petits pois, artichaut, radis, fèves fraîches ; blé cru.

Fruits doux. — Bigarreaux, grosses fraises (sauf contre-indication), bananes, pruneaux.

Fruits acides. — Cerises anglaises, cerises aigres, petites fraises, cerises de Montmorency, oranges.

Mois de juillet. — *Légumes verts à cuire.* — Haricot vert, haricot beurre (rarement), chou pommé, pois mange-tout, carotte, laitue, romaine, chicorée améliorée, arroche, ansérine amarante, artichaut, bette à carde, céleri en branche, courgette, poireau, tétragone, chou-rave.

Champignons. — Champignons de couche ; girolles ; cèpes ; pratelles.

Légumes crus, en julienne, pour hors-d'œuvre ou salade. — Chou, carotte, pomme de terre, laitue, *romaine*, batavia, radis, haricot vert, petits pois, artichaut, chou-rave, céleri ; blé cru.

Fruits doux. — Bigarreaux, poires, pêches, abricots, prunes, groseilles à maquereau, figues fraîches, bananes.

Fruits acides. — Cerises anglaises, cerises aigres, petites fraises, mûres, groseilles à grappes, cassis, framboises, tomates, aubergines.

Mois d'août. — *Légumes verts à cuire.* — Haricot vert et haricot beurre (rarement), chou de Milan, carotte, chou-rave, laitue, romaine, chicorée frisée,

escarole, chicorée améliorée, tétragone, bette à carde, ansérine amarante, artichaut, poireau, arroche, courgette, céleri, pissenlit.

Champignons. — Champignons de couche, cèpes, pratelles, girolles.

Légumes crus, en julienne, pour hors-d'œuvre ou salade. — Chou, carotte, pomme de terre, laitue, romaine, chicorée frisée, escarole, chicorée améliorée, pissenlit, céleri en branche, radis, haricot vert, chou-fleur, artichaut, concombre ; blé cru.

Fruits doux. — Prunes, pêches, poires, brugnons, melon, mirabelles, raisins, figues fraîches, bananes, groseilles à maquereau, amandes fraîches, olives.

Fruits acides.— Groseilles à grappes, cassis, mûres, framboises, tomate, aubergine, fruits véreux, tombés, verts.

Mois de septembre. — *Légumes verts à cuire.* — Haricot vert, chou de Milan, carotte, artichaut, chou-rave, laitue, romaine, chicorée sauvage, chicorée améliorée, chicorée frisée, escarole, bette à carde, feuille de betterave, tétragone, épinard, ansérine amarante, poireau, courgette, céleri, pissenlit.

Champignons. — Champignons de couche ; cèpes, pratelles, columelles, oronge vraie, girolle, langues de chat, mousseron, clavaire, coprin, helvelle, truffe.

Légumes crus, en julienne, pour hors-d'œuvre ou salade. — Chou, carotte, pomme de terre, laitue, romaine, chicorée frisée, escarole, chicorée sauvage, chicorée améliorée, pissenlit, mâche, feuilles de salsifis, céleri en branche, céleri-rave, haricot vert, chou fleur, artichaut ; blé cru.

Fruits doux. — Prunes, pêches, poires, raisins,

figues fraîches, melon, pommes, bananes, noisettes, amandes, noix, olives.

Fruits acides. — Mûres, framboises, tomates, aubergine, citron.

Mois d'octobre. — *Légumes verts à cuire.*—Chou pommé, haricot vert, tétragone, épinard, bette à carde, feuilles de betterave rouge et de betterave verte, céleri, carotte, artichaut, arroche, ansérine amarante, pissenlit, escarole, chicorée frisée, laitue, romaine, feuilles de salsifis, chicorée améliorée, chicorée sauvage, endive (rarement), poireau, courge, potiron.

Champignons. — Champignons de couche ; cèpes, pratelles, columelles, langue de chat, clavaire, helvelle, craterelle.

Légumes crus, en julienne, pour hors-d'œuvre ou salade. — Chou pommé, chou de Bruxelles, carotte, pomme de terre, céleri en branche, céleri-rave, chicorée, escarole, *mâche*, laitue, romaine, pissenlit, salsifis et scorsonères (feuilles et racine), artichaut ; blé cru.

Fruits doux. — Raisins, poires, pommes, bananes, kakis, figues fraîches, olives, nèfles, amandes, noisettes, noix, châtaignes crues.

Fruits acides.—Pommes acides, citrons, tomates.

Mois de novembre. — *Légumes verts à cuire.* — Chou pommé, chou de Bruxelles, chou rouge (rarement), cardon, épinard, endive, bette à carde, céleri, chicorée frisée, chicorée sauvage, escarole, carotte, poireau, courge, potiron.

Champignons. — Champignons de couche, cultivés. Champignons sauvages, séchés.

Légumes crus, en julienne, pour hors-d'œuvre ou salade.— Chou pommé, chou rouge, chou de Bruxel-

les, carotte, pomme de terre, mâche, céleri en branche, céleri-rave, chicorée sauvage, chicorée frisée, pissenlit, salsifis et scorsonères (feuilles et racine), chou-fleur ; blé cru.

Fruits doux. — Poires, pommes, raisin, nèfles, kakis, bananes, dattes, pruneaux, marrons, olives vertes, olives noires, amandes, noisettes, noix.

Fruits acides. — Pommes acides, oranges, mandarines, citrons, figues sèches, abricots secs.

Mois de décembre. — *Légumes verts à cuire.* — Chou pommé, chou rouge (rarement), chou branchu du Poitou, chou de Bruxelles, carotte, cardon, poireau, escarole, épinard, endive, courge.

Champignons. — Champignons de couche, cultivés ; champignons sauvages, séchés.

Légumes crus, en julienne, pour hors-d'œuvre ou salade. — Chou pommé, chou rouge, chou de Bruxelles, carotte, pomme de terre, mâche, céleri-rave, topinambour, salsifis, chou-fleur, cardon ; blé cru.

Fruits doux. — Poires, pommes, raisins (conservés à la Thomery), nèfles, bananes, kakis, dattes, olives vertes, olives noires, marrons, raisins secs, amandes, noisettes, noix.

Fruits acides. — Pommes acides, oranges, mandarines, citrons, figues sèches, abricots secs.

B. — MENUS SAISONNIERS POUR ADULTES.

Ces menus sont donnés surtout à titre d'exemple de régime synthétique et adapté aux saisons. Il ne faut donc pas se croire obligé de les suivre à la lettre, en toutes circonstances et pour tous les sujets, car il existe d'autres nombreux motifs d'en varier le détail qui se rapportent à la constitution des années,

aux pays, aux tempéraments, à l'âge, au sexe, au genre d'occupation, aux capacités d'estomacs, aux idiosyncrasies individuelles, aux incapacités métaboliques individuelles, aux états morbides. Cet ensemble de conditions se règle avec le concours de l'instinct et de l'art de l'individualisation thérapeutique (1). La constitution des années (sèches ou humides) entraîne, entre autres, des variations dans la ration sucrée aux desserts. Les années où les fruits sont de qualité parfaite, il vaut mieux réduire au minimum les aliments sucrés dans les desserts.

D'autre part, il y aura lieu de tenir compte des plus ou moins grands besoins de variations culinaires, propres à chacun. Les personnes accommodantes qui auront reconnu à l'expérience les effets favorables de certains menus pourront les répéter plusieurs fois de suite, car les variations incessantes et systématiques qui peuvent être nécessaires à un certain nombre de sujets nerveux et difficiles à alimenter, sont, au contraire, superflues et même nocives à la plupart des gens.

Enfin, nous avons établi deux catégories de menus, les uns forts, qui conviendront aux estomacs encore solides, les autres, plus doux et atténués, qui seront bien mieux tolérés par les estomacs affaiblis des grands dyspeptiques. Le petit déjeuner du matin comporte de telles possibilités de variations individuelles que nous ne fournissons aucune précision qui risquerait d'être mal adaptée (se reporter à la page 56).

---

(1) Voir : P. Carton. — *L'Art médical. L'individualisation des règles de santé.*

Janvier-Février

	Menus forts	*Menus doux*
Midi. —	Hors-d'œuvre cru : mâche betterave rouge, blé. Œuf à la coque. Pommes de terre béchamelle Marrons grillés. Fromage de Brie. Pomme de rainette. Confiture de mirabelles.	Hors-d'œuvre, mâche, blé. Croquettes de pommes de terre. Marrons grillés. Fromage : Tomme de Savoie. Pomme de rainette. Confiture de mirabelles au miel.
Soir. —	Soupe aux choux. Pommes de terre et choux sautés. Salade de mâche. Fromage de Camembert. Gâteau de semoule. Poire. Amandes.	Soupe aux choux. Pommes de terre au gratin à la Dauphinoise. Choux sautés. Salade de mâche. Pudding de semoule. Poire. Amandes.
Midi. —	Hors-d'œuvre cru : chou, carotte, blé. Omelette à la farine. Pommes de terre sauce Béarnaise. Riz au lait sucré. Gruyère. Banane, noisettes.	Hors-d'œuvre cru (le même). Pommes de terre rôties à sec. Riz à la Brévannaise. Pomme. Noisettes. Pain à l'œuf.
Soir. —	Potage à la Bonne-Femme. Poireaux à la sauce blanche. Salade de pommes de terre avec mâche. Fromage de Port-Salut. Crème pâtissière au chocolat. Pomme. Mandarine.	Potage à la Bonne-Femme. Carottes avec poireaux et pommes de terre. Salade de mâche. Fromage de St-Nectaire. Pomme. Dattes. Pain à l'œuf.
Midi. —	Hors-d'œuvre cru : mâche, céleri-rave, pomme de terre, blé. Omelette aux champignons de couche.	Hors-d'œuvre cru (le même). Champignons de couche sautés. Pommes de terre à la

	Menus forts	*Menus doux*
	Pommes de terre à la Parisienne. Nouilles à l'Italienne. Camembert. Poire. Noisettes. Galettes des Rois. Miel.	Parisienne. Nouilles à l'Italienne. Poire. Noisettes. Galette des Rois. Miel bouilli.
Soir. —	Potage Crécy. Gnocchis de pommes de terre. Cardons à la crème. Salade de mâche. Roblochon. Pomme rainette. Gâteau Américain aux noisettes. Confiture de mirabelles.	Potage Crécy. Pommes de terre à la maître d'hôtel. Cardons à la sauce blanche. Tomme de Savoie. Salade de mâche. Pomme rainette. Confiture au miel.
Midi. —	Hors-d'œuvre cru ; mâche, chou de Bruxelles, carotte, blé. Œufs sur le plat. Salade de lentilles. Fromage de Coulommiers. Pomme. Miel.	Hors-d'œuvre cru (le même). Purée de lentilles Parmentière. Galette sèche à l'œuf. Fromage de Coulommiers. Pomme. Miel bouilli.
Soir. —	Soupe à l'oignon et au fromage. Choux de Bruxelles aux marrons. Salade de mâche. Crêpe à la confiture. Orange. Noix.	Soupe à l'oignon. Choux de Bruxelles aux marrons. Salade de mâche. Galette sèche à l'œuf. Tomme de Savoie. Confiture au miel. Pomme.
Midi. —	Hors-d'œuvre cru ; olives vertes, chou vert, mâche, blé. Œufs brouillés Grand'Mère. Marrons et courge en ragoût des quatre-saisons. Gruyère. Poire. Miel.	Hors-d'œuvre cru (le même). Ragoût des quatre-saisons avec courge et marrons. Crêpes. St-Nectaire. Poire. Dattes.

	Menus forts	*Menus doux*
Soir. —	Potage aux grains grués. Choucroute braisée. Pommes de terre à la Richelieu. Saladede mâche et betterave. Fromage de Brie. Pomme, amandes, raisins secs.	Potage aux grains grués. Choucroute braisée Pommes de terre à la Richelieu. Salade de mâche. Gruyère. Pomme, amandes, noisettes. Pruneaux cuits.
Midi. —	Hors-d'œuvre cru : olives noires, chou, mâche, blé. Omelette à la Savoyarde. Galantine végétarienne. Camembert. Pomme ; confiture.	Hors-d'œuvre cru (le même). Pommes de terre à l'Anglaise. Galantine végétarienne. Tomme de Savoie, Pomme. Chocolat.
Soir. —	Soupe à la farine grillée. Pommes de terre à la Provençale. Soufflé de carottes. Salade de mâche. Camembert. Poire, confiture de pêches au miel. Amandes grillées.	Soupe à la farine grillée. Pommes de terre à la Provençale. Salade de mâche. Poire, confiture au miel. Amandes grillées.
Midi. —	Hors-d'œuvre cru : céleri, mâche, chou rouge, blé. Omelette à la Suissesse. Pommes de terre Bonne-Femme. Gâteau de riz. Pomme. Miel.	Hors-d'œuvre cru (le même). Pommes de terre sauce béchamelle. Gâteau de riz. St-Nectaire. Pomme. Pain d'épice.
Soir. —	Soupe aux choux rouges. Chou rouge aux marrons. Salade de pissenlits. Gruyère. Douillon Normand. Pomme crue.	Soupe aux choux rouges. Chou rouge aux marrons. Salade de pissenlits. Parmesan. Douillon Normand. Pomme crue.

Mars-Avril

	Menus forts	*Menus doux*
Midi. —	Hors-d'œuvre cru : pissenlit, chou, carotte, blé. Omelette aux fines herbes. Pommes de terre sauce matelote. Camembert Crêpe aux pommes (fruits). Poire. Dattes. Pain d'épice.	Hors-d'œuvre cru (le même). Pommes de terre sauce matelote. Crêpe aux pommes(fruits). Tomme de Savoie. Poire, dattes. Pain d'épice.
Soir. —	Soupe au riz et à la courge. Choux de Bruxelles à la maître d'hôtel. Soufflé de vermicelle. Salade de mâche. Camembert. Poire. Piquant Bourbonnais.	Soupe au riz et à la courge. Choux de Bruxelles à la maître d'hôtel. St-Nectaire. Salade de mâche. Piquant Bourbonnais.
Midi. —	Hors-d'œuvre cru : chicorée améliorée, chou, pomme de terre, blé. Œuf à la coque. Pommes de terre frites. Coulommiers. Chausson aux pommes. Pomme de rainette. Miel.	Hors-d'œuvre cru (le même). Pommes de terres frites. Chausson aux pommes. St-Nectaire. Galette sèche. Chocolat. Pomme de rainette.
Soir. —	Soupe à l'oignon et au fromage. Pommes de terre sautées. Pissenlits cuits avec croûtons frits. Salade de chicorée améliorée. Fromage de Roquefort. Flan aux bananes. Pomme de rainette.	Soupe à l'oignon et au fromage. Pommes de terre à l'Anglaise. Pissenlits cuits avec croûtons. Salade de laitue. St-Nectaire. Pomme, banane. Chocolat.

	Menus forts	*Menus doux*
Midi. —	Hors-d'œuvre cru : pissenlit, chou, carotte, olive noire, blé. Œufs d'Orsay. Pommes de terre soufflées. Croquettes de nouilles aux olives. Gruyère. Pomme. Pruneaux.	Hors-d'œuvre cru (le même). Pommes de terre soufflées. Croquettes de nouilles aux champignons. Tomme de Savoie. Pomme. Pruneaux. Pain à l'œuf.
Soir. —	Potage flocons d'avoine. Pommes de terre Lyonnaise Epinards au sucre. Salade de mâche. Camembert. Eclair au chocolat. Pomme. Amandes au sel.	Potage flocons d'avoine. Pomme de terre Lyonnaise. Epinards au sucre. Salade de mâche. Tomme de Savoie. Eclair au chocolat. Pomme.
Midi. —	Hors-d'œuvre cru : laitue, ciboulette, chou, blé. Omelette aux morilles. Macaroni à la crème. Pont-l'Evêque. Beignets de pommes. Banane. Miel.	Hors-d'œuvre cru (le même). Morilles sautées. Macaroni à la crème. St-Nectaire. Banane. Confiture au miel.
Soir. —	Potage à la Nevers. Riz aux carottes. Salade de laitue. Camembert. Frangipane. Pomme. Noisettes grillées.	Potage à la Nevers. Riz aux carottes Salade de laitue. Camembert. Pomme. Noisettes grillées.
Midi. —	Hors-d'œuvre cru : pointes d'asperges, pissenlit, chou, carotte, blé. Omelette aux pointes d'asperges. Ragoût des quatre-saisons. Salade de pissenlits. Brie. Pomme. Brioche. Confiture.	Hors-d'œuvre cru (le même). Ragoût des "quatre-saisons. Salade de pissenlits. Tomme. Pomme. Brioche. Chocolat.

Menus forts

Soir. — Potage vermicelle aux asperges.
Croquettes de pommes de terre.
Asperges à la vinaigrette.
Salade de pissenlits.
Ramequin.
Pomme. Dattes.

Midi. — Hors-d'œuvre cru : laitue, chou, carotte, estragon, blé.
Œufs brouillés aux fines herbes.
Galantine végétarienne.
Camembert.
Pomme Confiture d'abricots.

Soir. — Potage printanier.
Chou vert aux croûtons.
Soufflé au maïs.
Salade de laitue aux œufs durs.
Camembert.
Pomme. Confiture au miel.

Midi. — Hors-d'œuvre cru : pissenlit, chicorée améliorée, chou, olive verte, blé.
Œuf sur le plat.
Morilles ou pézizes sautées.
Pommes de terre à l'Anglaise.
Salade de laitue.
Fromage de Neufchâtel.
Pomme. Madeleine.

Soir. — Potage à la laitue.
Asperges à la sauee béchamelle.
Gâteau de riz.
Salade de laitue.
Camembert.
Pomme. Miel.

Menus doux

Potage aux asperges.
Croquettes de pommes de terre.
Asperges nature.
Tomme.
Salade de pissenlits.
Pomme. Dattes.

Hors-d'œuvre cru (idem).
Pommes de terre à la maître d'hôtel.
Galantine végétarienne.
Parmesan.
Pomme. Chocolat.
Pruneaux cuits.

Potage printanier.
Chou vert aux croûtons.
Soufflé au maïs.
Salade de laitue.
Parmesan.
Pomme.
Miel bouilli.

Hors-d'œuvre cru (le même, moins la chicorée)
Morilles ou pézizes sautées.
Pommes de terre à l'Anglaise.
Salade de laitue.
Gruyère.
Pomme.
Madeleine.

Potage à la laitue.
Asperges à la sauce béchamelle.
Riz à la Créole.
Neufchâtel.
Salade de laitue.
Pomme. Confiture au miel.

Mai-Juin

	Menus forts	*Menus doux*
Midi. —	Hors-d'œuvre cru : laitue, chou, oignon blanc, blé. Œufs brouillés aux pointes d'asperges. Pommes de terre en purée. Tarte au lait caillé. Pomme.	Hors-d'œuvre cru (le même). Pommes de terre en purée. Tarte au lait caillé. Pomme. Pain d'épice.
Soir. —	Potage Polignac. Asperges vinaigrette. Pudding Britannia. Salade de laitue. Fromage de Coulommiers. Pomme. Pruneaux.	Potage Polignac. Asperges à la crème. Pudding Britannia. Salade de laitue. Tomme. Pomme. Pruneaux.
Midi. —	Hors-d'œuvre cru : laitue, radis, carotte, asperge, olive noire, blé. Œuf à la coque. Ragoût des quatre-saisons. Croûtes aux champignons. Gruyère. Pomme.	Hors-d'œuvre cru (le même). Ragoût des quatre-saisons Croûtes aux champignons. Tomme. Pomme. Galette sèche. Chocolat.
Soir. —	Potage printanier Pois mange-tout à la maître d'hôtel. Soufflé de pommes de terre. Salade de laitue. Fromage de Hollande. Banane.	Potage printanier. Pois mange-tout. Soufflé de pommes. Tomme. Salade de laitue. Banane.
Midi. —	Hors-d'œuvre cru : laitue, radis, asperge, chou, blé. Omelette Clamart. Girolles à la mode de Caen. Brie. Pomme. Confiture.	Hors-d'œuvre cru (le même). Pommes de terre rôties. Girolles à la mode de Caen. Tomme. Pomme. Confiture au miel.
Soir. —	Potage St-Germain. Pommes de terre Lyonnaise. Laitues braisées.	Potage St-Germain. Pommes de terre au fromage de Parmesan.

	Menus forts	*Menus doux*
	Salade de romaine. Camembert. Gâteau mousseline aux amandes. Pomme.	Laitues braisées. Salade de romaine. Gâteau mousseline aux amandes. Pomme.
Midi. —	Hors-d'œuvre cru : romaine, pois, chou, blé. Omelette à l'estragon. Petits pois Bonne-Femme. Pommes frites. Port-Salut. Fraises.	Hors-d'œuvre cru (le même). Petits pois Bonne-Femme. Pommes de terre frites. St-Nectaire. Brioche. Bigarreaux.
Soir. —	Potage aux cosses de pois. Haricots verts à la maître d'hôtel. Pommes nouvelles sautées. Salade de laitue aux œufs durs. Lait caillé. Fraises.	Potage aux cosses de pois. Haricots verts à la maître d'hôtel. Pommes nouvelles sautées. Salade de laitue. Lait caillé. Fraises.
Midi. —	Hors-d'œuvre cru : romaine, radis, chou, carotte, pois, blé. Œuf sur le plat. Pommes de terre à la Parisienne. Petits pois au sucre. Camembert. Bigarreaux. Miel.	Hors-d'œuvre cru (le même). Pommes de terre à la Parisienne. Petits pois au sucre. St-Nectaire. Pain à l'œuf. Bigarreaux. Chocolat.
Soir. —	Potage Lamballe. Carottes nouvelles braisées. Brocoli au gratin. Salade de laitue. Coulommiers. Clafouti aux cerises. Fraises.	Potage Lamballe. Carottes nouvelles braisées. Brocoli au gratin. St-Nectaire. Salade de laitue. Clafouti aux cerises.
Midi. —	Hors-d'œuvre cru : laitue, olives vertes, chou, pomme de terre, pois, blé.	Hors-d'œuvre cru (le même). Petits pois à la Française.

	Menus forts	*Menus doux*
	Omelette aux pointes d'asperges. Petits pois à la Française. Pommes de terre à la Richelieu. Fraises au lait caillé.	Pomme de terre à la Richelieu. Fraises au lait caillé.
Soir. —	Potage carottes et petits pois. Chou cœur de bœuf à l'Anglaise. Soufflé Napolitain. Salade de romaine. Tarte aux fraises. Cerises.	Potage carottes et petits pois. Chou à l'Anglaise. Soufflé Napolitain. Salade de romaine. Bigarreaux.
Midi. —	Hors-d'œuvre cru : romaine, radis, pois, chou, haricot vert, blé. Œuf sur le plat. Pommes nouvelles Château. Vol-au-vent végétarien. Fraises et lait caillé.	Hors-d'œuvre cru (le même). Pommes nouvelles à l'Anglaise. Vol-au-vent végétarien. Lait caillé. Bigarreaux.
Soir. —	Potage vert-pré. Artichauts à la Barigoule. Salade de Batavia. Camembert. Pudding au pain et aux cerises. Fraises à la crème.	Potage vert-pré. Artichauts à la Barigoule. Salade de Batavia. Lait caillé. Pudding au pain et aux cerises. Bigarreaux.

Juillet-Août

	Menus forts	*Menus doux*
Midi. —	Hors-d'œuvre cru : romaine, radis, chou, blé. Omelette aux girolles. Pommes de terre à l'Anglaise Camembert. Pêches. Miel.	Hors-d'œuvre cru (le même). Pommes de terre en gnocchis au Parmesan. Girolles sautées. Pêches. Confiture au miel.

	Menus forts	*Menus doux*
Soir. —	Potage poireaux pommes de terre. Haricots verts à la sauce poulette. Pommes de terre Lyonnaise. Salade de romaine Fromage à la crème. Groseilles à maquereau.	Potage poireaux pommes de terre. Haricots verts et pommes de terre sautées Lyonnaise. Romaine. Camembert. Groseilles à maquereau.
Midi. —	Hors-d'œuvre cru : laitue, olive verte, chou, carotte, blé. Œuf à la coque. Pommes de terre à la Provençale. Coulommiers. Tarte aux abricots. Pêches.	Hors-d'œuvre cru (le même). Pommes de terre à la Parisienne. St-Nectaire. Tarte aux abricots. Pêches.
Soir. —	Potage Crécy. Haricots beurre sautés. Soufflé de carottes. Salade de Batavia, Brie. Prunes.	Potage Crécy. Haricots verts sautés. Soufflé de carottes. Batavia. St-Nectaire. Prunes.
Midi.—	Hors-d'œuvre cru : romaine, chou, céleri, pomme de terre, blé. Melon. Omelette à la ciboulette. Nouilles à la sauce tomate. Camembert. Brugnons. Prunes.	Hors-d'œuvre cru (le même). Melon. Nouilles aux œufs à l'Italienne. Salade de pommes de terre et laitue. Brugnons. Prunes.
Soir. —	Soupe à la Fermière. Pommes de terre à l'*oignon* roussi. Choux de Milan à la maître d'hôtel. Clafouti aux prunes. Gruyère. Groseilles à maquereau.	Soupe à la Fermière. Pommes de terre à l'oignon roussi. Choux à la maître d'hôtel. Clafouti aux prunes. Parmesan. Groseilles à maquereau.

	Menus forts	*Menus doux*
Midi. —	Hors-d'œuvre cru : romaine, chou, ciboulette, blé, artichaut. Omelette aux fleurs de capucine. Galantine végétarienne. Camembert. Reines-Claude.	Hors-d'œuvre cru (le même, moins la ciboulette). Pommes de terre rôties à sec. Galantine végétarienne. Parmesan. Reines-Claude. Chocolat.
Soir. —	Soupe à l'oignon. Artichauts à la crème. Jardinière en salade avec laitue. Œufs à la neige. Coulommiers. Figues. Poires.	Soupe à l'oignon. Artichauts à la crème. Jardinière à la maître d'hôtel. Œufs à la neige. Parmesan. Figues. Poire.
Midi. —	Hors-d'œuvre cru : chicorée frisée, estragon, chou, pomme de terre, blé. Œuf sur le plat. Pommes de terre Château. Riz à la Condé. Camembert. Poire. Prunes.	Hors-d'œuvre cru (le même). Pommes de terre Château. Riz à la Condé. Hollande. Madeleine. Poire. Prunes.
Soir. —	Potage Parmentier. Tétragone ou épinards aux croûtons. Gnocchis de pommes de terre au Gruyère. Salade d'escarole. Tarte aux mirabelles. Poire.	Potage Parmentier. Epinards aux croûtons. Escarole. Hollande. Tarte aux mirabelles. Poire.
Midi.—	Hors-d'œuvre cru : escarole, chou, carotte, céleri, blé. Œuf dur sauce béchamelle. Pommes de terre à l'Anglaise. Cèpes à la Provençale. Neufchâtel. Mirabelles. Figues.	Hors-d'œuvre cru (le même). Pommes de terre à l'Anglaise. Cèpes à la Provençale. Pain à l'œuf. Neufchâtel. Mirabelles Figues.

Menus forts

Soir. — Soupe aux haricots verts.
Haricots verts à la maître d'hôtel.
Pommes de terre Normande
Camembert.
Frangipane.
Poire. Prunes.

Midi. — Hors-d'œuvre cru : laitue, olives noires, chou, radis, blé.
Œufs brouillés aux pratelles et aux girolles.
Pommes de terre Voisin.
Camembert.
Poire. Raisin.

Soir. — Potage Faubonne.
Salmis de fonds d'artichauts.
Coulommiers.
Tarte aux pêches.
Crème à la vanille.
Pêches. Poire.

Menus doux

Soupe aux haricots verts.
Haricots verts à l'Anglaise.
Pommes de terre Normande.
Parmesan.
Poire. Prunes.

Hors-d'œuvre cru (le même, moins les radis).
Pommes de terre Voisin.
Girolles sautées.
Galette sèche à l'œuf.
St-Nectaire.
Poire. Chocolat.

Potage Faubonne
Salmis de fonds d'artichauts.
St-Nectaire.
Tarte aux pêches.
Pêches. Poire.

Septembre-Octobre

Menus forts

Midi. — Hors-d'œuvre cru : romaine, chou, ciboulette, pomme de terre, blé.
Œuf sur le plat à la Savoyarde.
Camembert.
Riz au lait sucré. Poire.

Soir. — Soupe poireaux pommes de terre.
Haricots verts sautés avec pommes de terre.
Crème pâtissière au chocolat
Camembert.
Poire. Pêches.

Menus doux

Hors-d'œuvre cru (le même, moins la ciboulette).
Pommes de terre rôties à sec.
Riz au lait sucré.
Tomme de Savoie.
Brioche. Poire.

Soupe poireaux pommes de terre.
Haricots verts sautés avec pommes de terre.
Crème pâtissière au chocolat. Tomme.
Poire. Pêches,

	Menus forts	*Menus doux*
Midi. —	Hors-d'œuvre cru : chicorée frisée, carotte, chou, cerfeuil, blé. Œuf à la coque. Pommes de terre à l'Anglaise. Cassoulet végétarien aux cèpes. Brie. Poire. Raisin.	Hors-d'œuvre cru (le même). Pommes de terre à l'Anglaise. Tomme. Pain à l'œuf. Poire. Raisin.
Soir.—	Potage vermicelle à l'oignon. Pommes de terre Anna. Artichaut sauce blanche. Salade d'escarole. Brie. Pêches Bourdaloue. Raisin.	Soupe à l'oignon et au fromage de Parmesan. Artichaut sauce béchamelle. Escarole. Pêches Bourdaloue. Raisin.
Midi.—	Hors-d'œuvre cru : escarole, persil, chou, pomme de terre, céleri, blé. Omelette aux cèpes. Nouilles sautées. Camembert. Pêches. Poire. Noisettes.	Hors-d'œuvre cru (le même, moins le persil). Cèpes sautés. Pommes de terre sautées. Pêches. Poire. St-Nectaire. Noisettes fraîches. Pain à l'œuf.
Soir. —	Soupe à la farine grillée. Epinards au sucre. Soufflé de pommes de terre. Salade de romaine. Port-Salut. Tarte au lait caillé. Poire. Pêches.	Soupe à la farine grillée. Epinards au sucre. Soufflé de pom. de terre. St-Nectaire. Romaine. Tarte au lait caillé. Poire. Pêches.
Midi. —	Hors-d'œuvre cru : laitue, céleri-rave, chou, blé. Omelette aux pom. de terre. Lentilles à la mode. Camembert. Confiture de pêches. Poire. Raisin.	Hors-d'œuvre cru (le même). Pommes de terre sautées. Lentilles à la mode. Tomme. Confiture de pêches. Poire. Raisin,

Menus forts

Soir. — Potage julienne.
Bettes au beurre.
Pommes de terre à la Dauphinoise.
Salade de chicorée à l'ail.
Chausson aux poires.
Raisin.

Midi. — Hors d'œuvre cru : romaine, chou, carotte, olive noire. blé.
Œufs brouillés.
Pommes de terre soufflées.
Brie.
Compote de pommes meringuée.
Raisin Poire.

Soir. — Potage au riz, chou et fromage.
Choux sautés avec pommes de terre.
Camembert.
Salade d'escarole.
Crème au chocolat.
Poire. Noix.

Midi. — Hors d'œuvre cru : escarole, chou, céleri-rave, ciboulette, blé.
Œuf frit.
Châtaignes à l'eau.
Fromage de Hollande.
Tarte aux pommes.
Raisin. Noisettes.

Soir. — Soupe à la courge.
Chicorée cuite aux croûtons.
Pommes de terre Lyonnaise.
Salade de chicorée.
Camembert.
Brioche ; confiture au miel.
Raisin.

Menus doux

Potage julienne.
Bettes au beurre à la Parmentière.
Tomme.
Salade de chicorée à l'ail.
Chausson aux poires.
Raisin.

Hors-d'œuvre cru (le même).
Gnocchis de pommes de terre, au Parmesan.
Compote de pommes meringuée.
Raisin. Poire.
Pain d'épice.

Potage au riz, chou et fromage.
Choux sautés avec pommes de terre.
Parmesan.
Salade d'escarole.
Crème au chocolat.
Poire. noisettes.

Hors-d'œuvre cru : romaine, chou, carotte, blé.
Châtaignes à l'eau.
Pommes de terre à l'Anglaise.
Tomme.
Tarte aux pommes.
Raisin. Noisettes.

Soupe à la courge.
Chicorée aux croûtons.
Pommes de terre Lyonnaise.
Salade de chicorée.
Tomme.
Brioche;confiture au miel.
Raisin.

	Menus forts	*Menus doux*
Midi. —	Hors-d'œuvre cru : mâche, betterave cuite, chou, blé. Œuf en cocotte. Pommes de terre au beurre noir. Carottes Vichy. Roquefort. Pomme. Noix.	Hors-d'œuvre cru (le même). Pommes de terre sauce matelote. Carottes Vichy. Tomme. Crêpes à la confit. au miel. Pomme. Noisettes.
Soir. —	Panade au pain grillé. Chou aux marrons. Crème renversée. Camembert. Pomme. Noix, Miel.	Panade au pain grillé. Chou aux marrons. Gruyère. Pomme. Amandes.

Novembre-Décembre

	Menus forts	*Menus doux*
Midi. —	Hors-d'œuvre cru : chicorée frisée, chou-fleur, blé. Omelette sucrée, soufflée. Cassoulet végétarien. Gruyère. Pomme. Miel.	Hors-d'œuvre cru (le même). Cassoulet végétarien. Brioche. Tomme. Pomme. Confiture au miel.
Soir. —	Potage Valaisan. Choux à l'Anglaise. Pudding au pain et aux pommes. Salade de chicorée. Brie. Kaki ou raisin. Pain d'épice.	Potage Valaisan. Choux et pommes de terre à l'Anglaise. Tomme. Salade de chicorée. Raisin ou kaki. Brioche. Chocolat. Amandes.
Midi. —	Hors-d'œuvre cru : carotte, pomme de terre, céleri-rave, mâche, blé. Œuf à la coque. Vol-au-vent végétarien. Fromage de Pont-L'Evêque. Tarte aux pruneaux. Pommes. Amandes.	Hors-d'œuvre cru (le même). Vol-au-vent végétarien. Tarte aux pruneaux. Pomme. St-Nectaire. Confiture au miel.

	Menus forts	*Menus doux*
Soir. —	Potage Faubonne. Cardons au gratin. Pudding de maïs. Salade de mâche. Fromage de Coulommiers. Raisins. Poire. Confiture au miel.	Potage Faubonne. Cardons au gratin. Pudding de maïs. St-Nectaire. Poire. Pomme. Biscuits à la cuiller.
Midi. —	Hors-d'œuvre cru : céleri, mâche, blé. Omelette aux pommes de terre. Haricots à la Bourguignonne Port-Salut. Pruneaux cuits. Poire. Miel.	Hors-d'œuvre cru (le même). Purée de lentilles à la Parmentière. Tomme. Pruneaux cuits. Poire. Pain d'épice.
Soir. —	Potage de santé. Croquettes de pommes de terre. Choucroute à la crème. Salade de mâche. Fromage de Hollande. Pomme. Dattes. Noisettes.	Potage de santé. Pommes de terre à la sauce Bonne-Femme. Choux. Mâche. Tomme. Gâteau Lorrain aux noisettes. Pommes. Dattes.
Midi. —	Hors-d'œuvre cru : chou, mâche, olive, blé. Œuf dur sauce blanche. Pommes de terre en robe au four. Croquettes de riz. Camembert. Poire. Mandarine. Noix.	Hors-d'œuvre cru (le même). Croquettes de pommes de terre. Riz Pilaw. St-Nectaire. Madeleine. Poire. Chocolat.
Soir. —	Potage velouté. Pommes de terre Lyonnaise. Soufflé de courge. Salade de mâche et betterave. Camembert. Pomme. Gâteau de Carthage.	Potage poireaux pommes de terre. Pommes de terre Lyonnaise. Soufflé de courge. Salade de mâche. St-Nectaire. Pomme. Gâteau de Carthage.

	Menus forts	*Menus doux*
Midi. —	Hors-d'œuvre cru : chicorée, pissenlit, chou, blé. Œufs brouillés Grand'mère. Marrons grillés. Gnocchis de pommes de terre au Gruyère. Galette Briarde. Pomme. Noisettes. Chocolat.	Hors-d'œuvre cru (le même). Marrons grillés. Gnocchis de pommes de terre au Parmesan. Galette sèche. Pomme. Chocolat.
Soir. —	Soupe à l'oignon et au fromage de Gruyère. Pommes de terre à la sauce béchamelle. Choux de Bruxelles sautés. Flan aux pommes à la Batelière. Poire. Confiture.	Soupe à l'oignon. Pommes de terre à la maître d'hôtel. Choux de Bruxelles à l'Anglaise. Parmesan. Flan aux pommes à la Batelière. Poire. Chocolat.
Midi. —	Hors-d'œuvre cru : chou, carotte, pomme de terre, olive, blé. Œufs brouillés Grand'mère. Pommes de terre en salade. Pets de nonne. Camembert. Pomme. Miel.	Hors-d'œuvre cru (le même). Pommes de terre en purée. Pets de nonne. Tomme. Miel bouilli. Pomme. Pruneaux cuits.
Soir. —	Soupe à la Fermière. Carottes Vichy. Riz au lait. Camembert. Crème renversée. Pomme. Pruneaux.	Soupe à la Fermière. Carottes Vichy. Riz au lait. Tomme. Galette sèche. Pomme. Pruneaux.
Midi. —	Hors-d'œuvre cru : mâche, betterave, chou, blé. Œuf sur le plat. Pâté de pommes. Port-Salut. Poire. Brioche. Confiture au miel.	Hors-d'œuvre cru (le même). Pâté de pommes. Gâteau de vermicelle. Tomme. Poire. Chocolat.

	Menus forts	*Menus doux*
Soir. —	Bouillon de légumes avec œuf poché.	Potage bouillon de légumes au riz.
	Choux de Bruxelles aux marrons.	Choux de Bruxelles aux marrons.
	Coulommiers.	Tomme.
	Kugelhof. Confiture.	Kugelhof. Chocolat.
	Pomme. Amandes.	Pomme. Amandes.

C. — MENUS POUR ENFANTS DE DEUX A DIX ANS

Pour les petits enfants âgés de moins de deux ans, on établira les menus comme il a été indiqué dans le chapitre VI.

A partir de deux ans, il y a intérêt à diminuer le lait dans le régime des enfants, à le supprimer pris liquide, à ne l'employer que pour la confection des potages et des soupes (en le coupant d'un tiers ou de moitié d'eau), et des entremets, gâteaux et puddings. La meilleure des boissons est l'eau pure, en possession de ses sels minéraux, c'est-à-dire non bouillie.

Les aliments crus (blé, légumes, salade, fruits) seront introduits de bonne heure pour vitaminer, minéraliser et fortifier. Ils agissent à la façon de médicaments toniques. Mais comme l'intestin des enfants est assez irritable et comme ces aliments crus agissent à doses infimes, il est préférable de commencer par les donner, comme nous l'indiquons, par très petites quantités, et de ne les accroître que peu à peu avec les progrès de l'âge et de la tolérance. On les incorporera hachés, aux légumes cuits. Le blé cru trempé à l'avance sera soigneusement écrasé dans l'assiette. De même, il est prudent de ne donner des légumes verts cuits qu'à dose réduite jusque vers quatre ans, puis de n'en pas abuser. On évitera, nous

le répétons inlassablement, les acides forts : orange, mandarine, citron, vinaigre, tomate, oseille, rhubarbe, compote de fruits verts ou tombés ; fruits crus pas mûrs. Les légumineuses seront présentées adoucies, en purée à la Parmentière (1).

En cas d'inflammation muqueuse ou cutanée (coryza, angine, bronchite, entérite, urticaire, furoncle, adénite), la suppression *passagère* de tous les fruits et de tous les légumes verts cuits (y compris les soupes aux légumes) produit une grande détente dans les phénomènes inflammatoires, si l'alimentation reste, en même temps, synthétique et de feu doux.

Menus de Novembre, Décembre, Janvier, Février.

Matin. — Potage flocons d'avoine, avec lait coupé moitié eau, biscotte, beurre.

Midi. — Œuf à la coque.
Vitamines : une pincée de mâche crue ; vingt grains de blé trempé, cru, bien écrasés avec le dos de la fourchette, dans l'assiette et mélangés à un légume cuit.
Galantine végétarienne.
Fromage de Camembert.
Banane.
Une cuillerée à café de confiture de pêches.
Eau en boisson.

4 heures. — Pain grillé, beurre.

Soir. — Potage au vermicelle avec lait coupé moitié eau.
Pommes de terre sauce béchamelle avec une cuillerée à café de purée de carottes.

---

(1) Pour plus de détails se reporter à : P. Carton. — *Alimentation, hygiène et thérapeutique infantiles* ; 2e édition.

Camembert.
Un quartier de pomme de rainette crue.
Brioche et confiture de pêches.
Matin. — Potage vermicelle au lait. Pain grillé, beurre.
Midi. — Œuf brouillé.
Vitamines : mâche, une pincée de chou cru haché, vingt grains de blé cru.
Nouilles à la sauce blanche.
Fromage de Coulommiers.
Un quartier de pomme de rainette.
Pain d'épice fait chez soi.
4 heures. — Pain, chocolat.
Soir. — Potage à la farine de froment grillée.
Pommes de terre au gratin avec Gruyère.
Crème pâtissière à la vanille.
Pruneaux cuits.
Matin. — Potage semoule de blé au lait. Beurre.
Midi. — Œuf à la coque.
Vitamines : une pincée de mâche crue hachée, vingt grains de blé cru.
Marrons bouillis.
Camembert.
Un quartier de pomme de rainette.
Amandes râpées. Chocolat.
4 heures. — Pain, beurre.
Soir. — Soupe porridge d'avoine.
Pommes de terre à l'Anglaise
Un peu de purée de fonds d'artichauts, sauce blanche.
Tomme de Savoie.
Crème renversée.
Banane. Chocolat.
Matin. — Bouillie à la farine de froment (un tiers de farine complète). Pain, beurre.
Midi. — Omelette à la farine.
Vitamines : une pincée de chou cru ; blé cru.
Purée de lentilles à la Parmentière.
St-Nectaire.

Charlotte Russe.
Pomme crue. Chocolat.
4 heures. — Biscotte, beurre.
Soir. — Soupe crème d'orge.
Purée de pommes de terre avec un peu de purée de chou cuit à l'Anglaise.
Gâteau de semoule avec sauce aux abricots.
Camembert.
Banane. Dattes.
Matin. — Soupe semoule de blé. Pain. Beurre.
Midi. — Vitamines ; mâche ; blé.
Pommes de terre à la sauce poulette.
Pâte à Pets de nonne ; cuite au four.
Gruyère.
Pomme crue.
4 heures. — Pain. Confiture au miel.
Soir. — Soupe aux petites pâtes et au bouillon de légumes.
Pommes de terre à l'Anglaise avec une cuillerée à soupe de jardinière de légumes.
Frangipane.
Fromage de Camembert. Banane.
Matin. — Soupe Quaker Oats. Pain. Beurre.
Midi. — Œuf à la coque.
Vitamines : laitue ; blé.
Croquettes de pommes de terre.
Marrons grillés.
Coulommiers.
Pomme. Miel bouilli.
4 heures. — Pain. Beurre.
Soir. — Soupe vermicelle à l'oignon.
Pommes de terre en robe des champs.
Une cuillerée de cardons cuits.
Pudding de gruau d'avoine.
Fromage de Parmesan.
Banane. Noisette râpée. Eclair au chocolat.
Matin. — Soupe au vermicelle au lait.
Midi. — Œuf en cocotte.

Vitamines : mâche ; blé cru.
Riz au lait.
Fromage de Camembert.
Pomme. Confiture de Reines-Claude.

4 heures. — Pain. Chocolat.

Soir. — Potage crème d'orge.
Pommes de terre en purée.
Marrons grillés.
Fromage de Hollande.
Compote de pommes meringuée.
Noisettes râpées. Chocolat.

Menus de Mars-Avril-Mai-Juin.

Matin. — Bouillie à la farine de froment ; pain, beurre.

Midi. — Œuf à la coque.
Vitamines : pissenlit haché ; blé.
Macaroni au beurre.
Camembert.
Pomme. Chocolat.

4 heures. — Pain, beurre.

Soir. — Soupe au riz et à la courge, avec jaune d'œuf.
Purée de pommes de terre avec une cuillerée de purée de choux de Bruxelles en gratin, avec sauce blanche et Gruyère râpé.
Banane.

Matin. — Vermicelle au lait ; pain, beurre.

Midi. — Omelette.
Vitamines : laitue ; blé.
Pommes de terre à la sauce Bonne-Femme.
Chausson aux pommes.
Coulommiers.
Pomme. Confiture de mirabelles.

4 heures. — Pain, chocolat.

Soir. — Potage flocons d'avoine.
Purée de pommes de terre avec épinards.
Crème pâtissière au chocolat.
Camembert.

Pomme.
Matin. — Panade au pain grillé. Pain. Beurre.
Midi. — Œuf dur écrasé sauce béchamelle.
Vitamines : romaine, blé.
Pommes de terre en robe des champs.
Piquant Bourbonnais.
Tomme de Savoie.
Banane.
4 heures. — Pain, beurre.
Soir. — Potage tapioca au lait.
Riz avec purée de carottes.
Crème solide.
Camembert.
Banane.
Matin. — Potage flocons d'avoine. Pain, beurre.
Midi. — Omelette aux pointes d'asperges.
Vitamines : laitue ; blé.
Nouilles à l'Italienne au Parmesan.
Lait caillé.
Gruyère.
Pomme crue. Chocolat.
4 heures. — Pain grillé, beurre.
Soir. — Potage à la farine grillée.
Purée de pommes de terre avec pissenlits cuits hachés.
Fromage de Camembert.
Banane.
Brioche, confiture de prunes.
Matin. — Potage farine d'orge ; pain, beurre.
Midi. — Œuf sur le plat.
Vitamines : pointes d'asperges, laitue ; blé.
Purée de lentilles Parmentière.
Camembert.
Bigarreaux.
4 heures. — Pain, chocolat.
Soir. — Soupe vermicelle aux asperges.
Pointes d'asperges sauce béchamelle.
Semoule de blé au lait sucré.

Coulommiers.
Banane.
Matin. — Potage petites pâtes ; pain grillé, beurre.
Midi. — Œuf brouillé
Vitamines : batavia, chou ; blé.
Pommes de terre à l'Anglaise.
Petits pois à la Parisienne.
Fromage de Brie.
Bigarreaux.
Confiture de pêches.
4 heures. — Pain, chocolat.
Soir. — Soupe vermicelle à l'oignon.
Jardinière à la sauce blanche et à l'estragon.
Gâteau de riz.
Fromage de Camembert.
Banane, noisette grillée râpée.
Matin. — Potage flocons d'avoine ; pain, beurre.
Midi. — Omelette à la farine.
Vitamines : laitue, carotte ; blé.
Petits pois Bonne-Femme.
Fromage blanc.
Grosses fraises.
4 heures. — Pain, confiture au miel.
Soir. — Potage riz et carottes nouvelles.
Pointes d'asperges sauce blanche.
Fromage de Camembert.
Brioche.
Miel bouilli.
Banane.

Menus de Juillet-Août-Septembre-Octobre

Matin. — Potage semoule de blé ; pain, beurre.
Midi. — Œuf à la coque.
Vitamines : laitue ; blé.
Pommes de terre en ragoût des quatre-saisons.
Fromage de Brie.
Pêche. Amandes.

4 heures. — Pain, chocolat.
Soir. — Soupe vermicelle au lait.
Haricots verts et pommes de terre sautés.
Œufs à la neige au chocolat.
Fromage de Camembert.
Abricot.
Matin. — Potage flocons d'avoine ; pain grillé, beurre.
Midi. — Vitamines : romaine, chou ; blé.
Purée de flageolets Parmentière.
Crème solide à la vanille.
Groseilles à maquereau.
Confiture de pêches au miel.
4 heures. — Pain, beurre.
Soir. — Potage velouté, poireau, pomme de terre.
Nouilles au beurre avec fonds d'artichauts.
Fromage de Coulommiers.
Pêche.
Tarte aux pêches.
Matin. — Potage petites pâtes au lait ; pain, beurre.
Midi. — Œuf sur le plat.
Vitamines : carotte, romaine ; blé.
Pommes de terre en croquettes.
Fromage de Camembert.
Figue fraîche.
4 heures. — Pain. Chocolat.
Soir. — Potage à la farine grillée.
Purée de pommes de terre Créole avec épinards au sucre.
Fromage de Coulommiers.
Poire douce.
Gâteau Lorrain.
Miel bouilli.
Matin. — Bouillie de froment, pain, beurre.
Midi. — Omelette.
Vitamines : laitue ; blé.
Pommes de terre sauce blanche.
Girolles sautées.
Camembert.
Reines-Claude. Madeleine.

4 heures. — Pain, beurre.
Soir. — Potage crème d'orge.
Pommes de terre au gratin avec Gruyère et purée de carottes.
Tarte aux prunes.
Reines Claude.
Matin. — Potage flocons d'avoine.
Midi. — Omelette aux pommes de terre.
Vitamines : escarole, chou ; blé.
Gnocchis de semoule de blé.
Fromage de Camembert.
Banane.
4 heures. — Pain, chocolat.
Soir. — Potage Crécy au riz.
Haricots verts et pommes de terre Lyonnaise.
Fromage de Gruyère.
Crème renversée.
Raisin. Amandes.
Matin. — Potage flocons d'orge : biscottes, beurre.
Midi. — Œuf brouillé aux champignons (cèpes ou pratelles hachés).
Vitamines : chou ; blé.
Pommes de terre soufflées.
Fromage de Coulommiers.
Confiture de prunes.
Raisin.
4 heures. — Pain, chocolat.
Soir. — Soupe aux choux et au vermicelle.
Châtaignes avec chou rouge.
Fromage de Camembert.
Frangipane.
Banane.
Matin. — Vermicelle au lait : pain, beurre.
Midi. — Œuf à la coque.
Vitamines : chicorée, chou ; blé.
Vol-au-vent végétarien.
Lait caillé.
Poires. Noisettes. Chocolat.

4 heures. — Pain, beurre.
Soir. — Soupe à la laitue au vermicelle.
Jardinière sauce blanche.
Tarte au lait caillé.
Raisin.
Madeleine. Miel bouilli.

D. — MENUS SIMPLIFIÉS

Les menus d'adultes que nous avons suffisamment variés à dessein, pourront peut-être paraître difficiles à préparer faute de temps ou pas assez économiques à certaines personnes qui sont trop occupées ou peu fortunées. Il est difficile, en effet, de faire tenir tous les goûts et tous les besoins en quelques menus schématiques. Mais le problème de la plus grande simplification peut néanmoins être résolu tout en gardant la capitale idée directrice de synthèse alimentaire. Il existe, en effet, d'une part des aliments simples et nourrissants qui peuvent se consommer tels qu'on les achète et d'autre part des préparations culinaires synthétiques, c'est-à-dire dans la composition desquelles on introduit presque tous les matériaux utiles à la constitution normale d'un repas. Si la confection de ces plats demande un certain temps, on peut se rattraper, en pareil cas, en faisant un plat plus volumineux qui peut servir pour plusieurs repas ou plusieurs jours à la file. C'est ainsi que dans certaines campagnes, au moment de la moisson, quand le temps presse, on fait des fournées de pâtisseries (clafouti, piquant) où sont incorporés du lait, des œufs, du beurre, de la farine, des fruits et du sucre. Un peu d'aliments crus, de fromage et de la soupe achèvent de constituer des menus corrects.

Parmi les aliments prêts à être consommés, ci-

tons : les fromages, les pâtisseries, les confitures, les légumes crus, les fruits crus de saison, les marrons rôtis (en hiver), les fruits secs (pruneaux, dattes, raisins secs, amandes, noisettes). On peut même trouver chez les fruitiers des œufs cuits durs (œufs teints en rouge au moment de Pâques), des légumes verts cuits (artichauts, épinards, salades).

Parmi les plats cuisinés synthétiques qui peuvent résumer presque un repas entier citons : les *gnocchis au fromage* (beurre, fromage, œuf avec un farineux : pommes de terre ou riz, pâtes, semoules, flocons) ; les *farineux à la Brévannaise* (riz ou pommes de terre, ou semoules, ou pâtes, ou flocons avec lait, beurre, œuf, fromage) ; les *soufflés au fromage* (mêmes farineux variés avec beurre, lait, œuf, fromage) ; le *soufflé Napolitain* (nouilles, champignons, Gruyère, œuf, beurre) ; la *galantine végétarienne* (légumineuses, pâtes, œuf, lait, beurre, pain) ; le *pudding Britannia* (œuf, lait, pain, confiture) ; le *clafouti* et le *piquant* (œuf, beurre, lait, farine, sucre, fruits) ; la *galette de ménage* la madeleine, la brioche (œuf, beurre, farine) ; la *brioche au fromage* ; la pâte à Pets de nonne (œuf, beurre, farine) ; l'éclair au chocolat (œuf, beurre, farine, lait, chocolat) ; la *frangipane* (lait, œuf, beurre, farine) ; les *puddings diastasés*, (lait, fromage, œuf, chocolat ou sucre, farineux) ; le *chausson aux pommes* (farine, œuf, beurre, fruit) ; le *pâté de pommes de terre* (œuf, beurre, farine, crème) ; les *soupes synthétiques* (œuf poché ou jaune délayé, cuit dans soupes-légumes variées : chou, carotte, poireau, salade, bette, haricots verts, etc. ; pommes de terre, beurre ou fromage de Gruyère et farineux variés : vermicelle, riz, pain grillé) ; *l'omelette à la farine et aux confitures ou au miel* (œuf, beurre, farine, sucre, fruit) ; la *crêpe aux*

fruits ou aux confitures (beurre, œuf, farine, sucre, fruit) ; le *pain à l'œuf ou la galette sèche* (farine, huile ou beurre, œuf) pour les grands dyspeptiques.

Si certaines de ces préparations sont destinées à former l'unique plat du repas pour plusieurs personnes de gros appétit, on peut augmenter un peu les proportions d'aliments azotés : œuf, fromage, ou le faire en quantité double.

Voici, par exemple, comment peut se réaliser un menu simplifié qui n'exige qu'un court épluchage et fort peu de cuisson.

Matin. — Infusion, pain, beurre ou fromage ; miel ou confiture ou chocolat.

Midi. — Salade, légumes crus ; blé cru.
Un œuf à la coque ou sur le plat ou en omelette ou dur.
Un farineux cuit à l'eau rapidement et servi à l'Anglaise nature ou au beurre ou au sucre : pommes de terre coupées en morceaux, nouilles, vermicelle, semoule, flocons.
Fruit cru.
Fromage.
Dessert sucré : miel, confiture, chocolat.

Soir. — Soupe copieuse avec pommes de terre et un légume vert varié : chou, carotte, poireau, haricot vert, épinard, salades, asperge, pois mange-tout, potiron avec beurre et Gruyère, ou beurre et œuf cuit poché, ou délayé et farineux variés : semoule, pâtes, vermicelle, riz, pain, chapelure.
Salade crue.
Fruit cru.
Fromage.
Confiture ou chocolat.

Demandent un peu plus de cuisine, mais n'exigent qu'un seul plat à confectionner les menus suivants :

Midi. — Légumes crus et blé cru.
Gnocchis au fromage ou farineux à la Brévannaise ou soufflé Napolitain ou brioche au fromage ou puddings diastasés.
Fruit cru. Miel ou confiture ou chocolat.

Soir. — Soupe à l'oignon et au fromage.
Un légume vert cuit à l'Anglaise en même temps que des pommes de terre.
Salade crue.
Une pâtisserie : brioche, éclair au chocolat, madeleine.
Un fruit cru.
Confiture ou chocolat.

Midi. — Légumes crus, blé cru.
Galantine végétarienne ou pudding Britannia ou piquant ou clafouti ou frangipane ou chausson aux pommes ou pâté de pommes de terre ou omelette à la farine et aux confitures ou galette de ménage ou brioche ou pommes de terre Richelieu (pommes de terre à la pâte de Pets de nonne) ou puddings variés (avec œuf et lait).
Fromage varié.
Fruit cru.
Dessert varié tout préparé : amandes, noisettes, dattes, confiture, miel, chocolat, gâteau sec, biscuit.

Soir. — Soupe aux légumes faite avec un légume vert et pommes de terre.
Reste de l'une des préparations à l'œuf de midi.
Salade crue.
Fromage.
Fruit cru. Dessert varié comme à midi.

En voyage, on n'est nullement obligé de subir les multiples plats de viande et de poisson et les sauces corrosives pour les muqueuses digestives. Partout on peut exiger et obtenir un œuf à la coque, des pommes de terre en robe ou des pâtes à l'eau, des choses crues, du fromage, du pain, de la confiture ou du chocolat, de l'eau.

Plus simplement encore, on peut trouver dans une crémerie un œuf cuit, du légume cuit, du fromage, de la salade, un fruit. On peut encore s'installer en plein air, s'il fait beau, et consommer les aliments dont on s'est muni à l'avance (quelques feuilles de salade et blé crus), un œuf dur ou du fromage ou prendre l'œuf dans des pâtisseries (brioche, éclair, madeleine), des fruits et du pain ou des marrons grillés (en hiver), du chocolat, achetés aux environs).

E. — MENUS EN CLIMAT DE HAUTE MONTAGNE

Menus de repos : trois repas.

Matin. — Lait caillé, myrtilles ou fruits de saison ou fruits venus de la plaine (cerises, pomme, dattes, pruneaux, etc.), pain noir.

Midi. — Salade et légume cru ; blé cru.
Fromage ou œuf.
Pâtes ou pommes de terre ou riz ou semoule avec légumes de plaine : chou, carotte, poireau.
Fruit cuit.
Pain de seigle.

Soir. — Lait chaud ou café au lait ou fromage.
Puddings de céréales.
Fruits aqueux cuits ou crus ou amandes, noisettes.
Pain de seigle, miel et beurre.

Menus de grande promenade : quatre repas.

Matin. — Lait chaud, ou café au lait, miel, pain de seigle.

Midi. — Salade, légumes crus, blé cru.
Œuf.
Fromage blanc.
Pain de seigle, miel ou fruits crus.

4 heures. — Pain, chocolat.

Soir. — Puddings au lait, ou pâtes au Gruyère.
Riz au lait sucré.
Fruits.

Menus d'ascension : cinq repas, comme pour les travailleurs de force.

Au réveil. — Chocolat à l'avoine au lait ; rien de solide.

9 heures. — Un œuf cru ou du fromage, pain noir, beurre, miel.

Midi. — Blé cru.
Un œuf cru.
Pain noir, beurre et miel.
Fromage
Thé ou café.

4 heures. — Pain, chocolat ou beurre.

Soir. — Lait chaud ou du macaroni au fromage de Gruyère ou du pain, du fromage, du chocolat, des fruits.

En somme, éviter les grosses masses alimentaires surtout au début de la matinée, puis les acides qui fauchent les jambes (citron, orange, tomate, fruits), les viandes, les boissons fermentées, les aliments en boîte de conserve. En cours d'ascension, en cas de besoin, croquer quelques pruneaux secs ou un peu de chocolat.

F. — MENUS AUX COLONIES

Pour se maintenir en bonne santé aux Colonies, la première des conditions est de suivre un régime pur, non toxique, et d'utiliser autant qu'il est possible des aliments locaux.

Toutes les affections coloniales assaillent, malgré les précautions antimicrobiennes et les soins médicamenteux, les personnes qui se livrent à l'intempérance, qui boivent de l'alcool et des boissons fermentées, qui se suralimentent, qui méprisent la sobriété, qui consomment des aliments en boîte de conserve (dévitaminés). Un de nos adeptes, capitaine d'infanterie coloniale(1), a pu séjourner en pleine brousse de l'Afrique tropicale pendant des années et y accomplir des randonnées formidables sans avoir eu la moindre maladie, et sans avoir eu un seul accès de paludisme, (bien qu'il n'ait jamais pris de quinine ni filtré son eau de boisson), et cela parce qu'il était végétarien presque toujours, parce qu'il était sobre, parce qu'il ne buvait ni vin ni alcool et n'utilisait jamais d'aliments de conserve (sauf du lait condensé sucré), parce qu'il ne touchait que très rarement à de la viande (blanche : poulet). Il composait ses menus de la façon suivante.

Le matin. — Cacao au lait de chèvre ou au lait condensé sucré, coupés moitié eau. Un peu de pain et quelques bananes.

Midi. — Hors-d'œuvre cru : salade crue (du potager colonial), chou cru, radis, maïs cru.

Un ou deux œufs (cinq fois par semaine) en omelette ou en crêpes ou à la coque, ou des champignons sauvages en

(1) Lire ses lettres dans les livres : P. Carton. — *Enseignements et traitements naturistes pratiques ;* 1e et 2e séries.

sauce (une fois par semaine) ou du poulet (le dimanche seulement et pas toujours).

Un féculent varié : boulettes d'igname écrasée, rissolées; pommes de terre ou patates frites ; croquettes de manioc rissolées ou farineou épis de maïs ; riz au jus de fruit oléagineux ; lentilles aux oignons ; flan à la patate douce ; nouilles faites sur place avec farine de froment.

Un légume vert cuit, varié (selon les saisons : verdures locales ou légumes du potager) : haricots verts sautés ; feuilles de machabo ; ansérine; chou; poirée ; feuilles de manioc; feuilles de courge ; feuilles de patate.

Lait de chèvre caillé (en guise de fromage).

Patate comestible braisée.

Fruits crus variés (banane douce, papaye, ananas, mangue, mandarine, avocat, pastèque).

Pain fait de farine de froment importée.

Boisson : eau ordinaire.

Graisse : huile de palme ou d'arachide.

Soir. — Soupe à la papaye ; aux poireaux et aux cacahuètes ; à la patate ; à la courge ; aux arachides, à l'oignon.

Un farineux : patate cuite ; manioc doux braisé ; gâteau de riz ; courge au gratin avec riz ; patate braisée ; galettes de miel ; patate au four.

Banane à cuire, grillée ou braisée.

Lait caillé.

Fruits crus.

Bien qu'ils ne soient pas applicables à tous les cas individuels, ces menus peuvent néanmoins fournir d'utiles indications générales.

TABLE DES MATIÈRES

CHAPITRE I

L'alimentation saine est la condition prépondérante de la bonne santé

CHAPITRE II

Les mauvais aliments

CHAPITRE III

Les bons aliments

CHAPITRE IV

La synthèse alimentaire

CHAPITRE V

Les différents régimes

CHAPITRE VI

L'adaptation alimentaire

CHAPITRE VII

La cuisine hygiénique et économique

CHAPITRE VIII

Recettes végétariennes

CHAPITRE IX

Listes mensuelles d'aliments végétaux et de menus rationnels

TABLE ALPHABÉTIQUE

G

M

N

O

T

LARGENTIÈRE (ARDÈCHE) IMPRIMERIE E. MAZEL